



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación

Carrera de Cultura Física

“Valoración de los efectos motrices y psicológicos de la práctica del Judo convencional en personas con discapacidad visual en la Sociedad de No-Videntes del Azuay “SONVA””

Trabajo de titulación previo a la obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación, especialidad Cultura Física

Autor:

José Luis Pillco Chuqui

CI: 010540734-0

Director:

Dr. Jorge Antonio Barreto Andrade PhD.

CI: 010166566-9

Cuenca – Ecuador

25/09/2019



RESUMEN

El presente trabajo se centró en evidenciar los beneficios motrices y psicológicos de la enseñanza del Judo convencional a personas no videntes. Los elementos básicos del Judo fueron enseñados mediante la metodología de mando directo. Las variables de respuesta que se midieron fueron: el equilibrio, la satisfacción y el aburrimiento y finalmente el autoconcepto. Las mediciones se realizaron antes y después del programa de enseñanza de Judo que tuvo una duración de 3 meses. El equilibrio estático, presentó una reducción en la cantidad de intentos requeridos para desarrollar el test, lo cual representa una mejora en el equilibrio de las personas ciegas. Además, el aburrimiento tendió a una reducción, mientras que, la satisfacción con el deporte presentó un aumento en sus valores, respecto al antes y después. En lo referente al autoconcepto, al realizar un análisis desde el ámbito cualitativo no se encontraron diferencias significativas, mientras que, en el ámbito cuantitativo, si se presentaron cambios en los percentiles de las diferentes escalas, pero la escala del autoconcepto físico, fue la que más destaca de las demás. En las variables analizadas, se evidenció que el programa de enseñanza, proporcionó cambios positivos en el equilibrio, la satisfacción, el aburrimiento y el autoconcepto de las personas con deficiencia visual. Además, se muestra la necesidad de realizar otros proyectos por mayor tiempo y enfocado a otros deportes o actividades físicas para personas ciegas, con la finalidad de presentar más escenarios en los que puedan ser partícipes y se les incluya en la sociedad.

Palabras clave: Ciegos. Equilibrio. Satisfacción y aburrimiento. Autoconcepto.



ABSTRACT

This work focused on highlighting the motor and psychological benefits of teaching conventional Judo to non-seers. The basic elements of Judo were taught using direct command methodology. The response variables that were measured were: balance, satisfaction and boredom and finally self-concept. Measurements were made before and after Judo's 3-month teaching program. Static balance showed a reduction in the number of attempts required to develop the test, which represents an improvement in the balance of blind people. In addition, boredom tended to a reduction, while satisfaction with the sport showed an increase in its values, compared to before and after. With regard to self-concept, no significant differences were found in the qualitative analysis, while, in the quantitative field, changes were made in the percentiles of the different scales, but the scale of the physical self-concept, was the most outstanding of the others. In the variables analyzed, it was evident that the teaching program provided positive changes in the balance, satisfaction, boredom and self-concept of the visually impaired. In addition, it shows the need to carry out other projects for longer and focused on other sports or physical activities for blind people, in order to present more scenarios in which they can be involved and included in society.

Keywords: Blind. Balance. Satisfaction and boredom. Self-concept.



Contenido

RESUMEN	2
ABSTRACT.....	3
INTRODUCCIÓN	11
PROBLEMA.....	13
OBJETIVOS	15
Objetivo general.....	15
Objetivos específicos	15
JUSTIFICACIÓN	16
CAPÍTULO 1: DISCAPACIDAD	18
Deficiencias, discapacidades y minusvalías	19
Clasificación de las discapacidades	20
La deficiencia visual	21
Clasificaciones de la deficiencia visual	22
Clasificación de la deficiencia visual según la IBSA	25
Enseñanza a personas con discapacidad	27
CAPITULO 2: JUDO	29
Evolución histórica del Judo	29
El Judo como disciplina deportiva.....	31
El Judo para ciegos	32
Adaptaciones del Judo convencional para personas con discapacidad visual	33



- <i>Textura diferente en la zona de peligro.</i>	33
- <i>Guiados a la zona de combate.</i>	34
- <i>Asegurar que los contendientes estén al alcance.</i>	34
- <i>En cuanto al Judogui.</i>	34
- <i>El combate</i>	35
Clasificación de las técnicas	36
Técnicas de Proyección	36
Técnicas de Suelo	36
Metodologías de enseñanza del Judo	37
Metodología de enseñanza del Judo para ciegos	39
CAPÍTULO 3: PSICOMOTRICIDAD Y AUTOCONCEPTO	42
Psicomotricidad	42
Áreas de la psicomotricidad	42
El equilibrio	43
Autoestima y autoconcepto	43
Definición de autoconcepto	44
Tipos de autoconcepto	45
Definición de autoestima	46
METODOLOGÍA	48
Sujetos	48



Recursos y materiales	48
Test y Cuestionarios utilizados	49
Test motriz	49
Test psicológicos.....	50
Metodología	53
Propuesta.....	54
Implicaciones éticas	58
Permisos y protección	58
Criterios de inclusión	58
Criterios de exclusión	59
Análisis estadístico.....	59
RESULTADOS.....	60
Gráficos.....	64
DISCUSIÓN	72
CONCLUSIONES	77
RECOMENDACIONES.....	79
REFERENCIAS.....	80
ANEXOS	86

Cláusula de licencia y autorización para publicación en el Repositorio Institucional

José Luis Pillco Chuqui en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación “Valoración de los efectos motrices y psicológicos de la práctica del Judo convencional en personas con discapacidad visual en la Sociedad de no Videntes de Azuay “SONVA””, de conformidad con el Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN reconozco a favor de la Universidad de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos.

Asimismo, autorizo a la Universidad de Cuenca para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el repositorio institucional, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, 25 de septiembre de 2019



José Luis Pillco Chuqui

C.I: 010540734-0

Cláusula de Propiedad Intelectual

José Luis Pillco Chuqui, autor del trabajo de titulación “Valoración de los efectos motrices y psicológicos de la práctica del Judo convencional en personas con discapacidad visual en la Sociedad de no Videntes de Azuay “SONVA””, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor.

Cuenca, 25 de septiembre de 2019



José Luis Pillco Chuqui

C.I: 010540734-0



DEDICATORIA

Dedico este trabajo a las dos mujeres más importantes en mi vida, a mi abuelita Silvia Peñaloza y a mi mamita Silvia Chuqui, por ser los pilares fundamentales en mi educación, tanto académicamente como moralmente, por su incondicional apoyo en todo este largo proceso de formación estudiantil.

A mi gran amigo, padre y consejero, el Padre Marco Matamoros, por incondicional aliento y confianza.



AGRADECIMIENTO

A la Universidad de Cuenca, a los docentes de la Carrera de Cultura Física, por haber brindado sus conocimientos durante mi período de formación. Al Dr. Jorge Barreto, por el tiempo dedicado a la tutoría del presente trabajo. A los miembros de la Sociedad de no videntes del Azuay “SONVA”, al Master Daniel Villavicencio, quién hizo posible el desarrollo del proyecto en la Institución.

Un agradecimiento especial al Master Tony Vidal, por la facilitación de los materiales en el desarrollo del proyecto en los espacios de SONVA.



INTRODUCCIÓN

Luego de un sin número de reformas y el aporte de diferentes organismos e instituciones en pro de los derechos humanos, a decir de autores como Pérez (2009); Torralba, Braz, & Rubio (2014); Jiménez (2015), se ha logrado la inclusión de personas con discapacidad, a actividades de la vida cotidiana como los de tipo laboral, lúdicas, educativas y deportivas. De ahí el hecho, de que una persona que posea algún tipo de discapacidad, no justifica, que sea tratado de forma desfavorable, o que se le niegue el derecho y la libertad de realizar cualquier actividad que desee o elija por voluntad propia (Reina, 2014).

Según Naranjo (2007), mientras las personas aprendan, desarrollen y dominen más sus capacidades físicas y psicológicas, mayor es el sentimiento de auto-superación y satisfacción propia, debido a lo cual, estas personas se van a considerar aceptadas, lo que hace que sientan mayor confianza en sí mismos para desenvolverse y relacionarse con los demás. Así, a decir a autores como Mora Mora & Lobo Di Palma (2012), las sensaciones de logro personal y de bienestar están estrechamente asociadas con la práctica de actividades deportivas y recreativas, desarrolladas de manera individual o grupal.

Respecto al deporte adaptado, Zucchi (2001) expresa que éste se inicia o toma mayor relevancia tras finalizar la Segunda Guerra Mundial, debido a que la misma, dejó como saldo un gran número de personas con lesiones, mutilaciones y otros tipo de problemas tanto físicos como psicológicos; lo que provocó un nuevo reto para la sociedad, la cual debía de realizar y organizar nuevos cambios y estrategias necesarias para integrar y dar las mismas posibilidades a estas personas con nuevas y diferentes necesidades. Este mismo autor sostiene que el Dr. Ludwing Guttman, fue quién implemento por primera vez el deporte en silla de ruedas, con el propósito de



restablecer el bienestar psicológico y el buen uso del tiempo libre del paciente, pero al mismo tiempo, observó que la actividad deportiva influía de manera positiva en el sistema neuromuscular y ayudaba a la reinserción de las personas en la sociedad.

Refiriéndose a los deportes de combate y específicamente al Judo, Carmeni (1998), señala que este es uno de los deportes que mejores posibilidades de prácticas ha ofrecido a personas ciegas, además, indica que es un deporte que fortalece la construcción y el desarrollo de capacidades psicomotrices como: la ubicación tiempo-espacio, lateralidad, coordinación y de acciones como: saltar, rodar, caer, reptar, caminar; es decir, que este es un deporte que da paso a una educación física integral.

Por su parte Robles (2006) manifiesta que el Judo es uno de los deportes más aptos para la integración de las personas con discapacidad, pues, para el desarrollo del mismo no existe una gran cantidad de cambios, ni complejidad en las adaptaciones, permitiendo con el ello una libre accesibilidad a la práctica del mismo, independientemente de las limitaciones o discapacidades que las personas posean. Finalmente, Pesantez & Pesantez (2014) mencionan que el Judo aparte de constituir una disciplina deportiva, es también una forma idónea para establecer una personalidad responsable, buenas costumbres y principios de respeto y consideración hacia los demás, hace que el practicante, independientemente de su estatus social, obtenga una conciencia social reglada por normas morales y éticas.

PROBLEMA

Según el Consejo Nacional para la Igualdad de Discapacidades “CONADIS” (2017) en el Ecuador existe un total de 435.865 personas con discapacidad registradas, de las cuales el 46,65% son personas con discapacidad de tipo física, el 22,51% con discapacidad intelectual, un 12,90% con discapacidad auditiva, el 11,90% con discapacidad visual, el 4,77% con discapacidad psicológica y el 1,29% con discapacidad en el lenguaje. Tomado una muestra sectorial en lo que a la provincia del Azuay se refiere, existe un total de 28.768 personas con discapacidad registradas, de los cuales el 12,63% son personas con discapacidad visual.

Se señala que las personas pierden su visión por diversas causas, las mismas que pueden ser de tipo congénitas (por factores genéticos, problemas en el estado de gestación entre otras) o adquiridas (principalmente por accidentes de trabajo, químicos o automovilísticos). Así, Carmení (1998) presenta un listado de las posibles causas que pueden estar involucradas en la pérdida de la visión de las personas, entre ellas: glaucoma congénito, la atrofia del nervio óptico, las cataratas congénitas, la retinitis pigmentaria, entre otras.

Reina (2014) menciona que la participación en actividades físicas y/o deportivas de personas con discapacidad visual, está condicionada por una serie de factores personales y del contexto, que pueden hacer de agentes facilitadores o barreras en la mayoría de ocasiones. Debido a la escasa práctica deportiva en estos colectivos, se hace necesario el desarrollo de programas y/o acciones encaminadas al fomento de la práctica de actividades físicas, considerando los efectos positivos que produce la práctica de las mismas, destacando entre ellos: la seguridad y auto-confianza, el mejoramiento del tono muscular, el mantenimiento, mejora de la motricidad, de la calidad de vida entre otros.



En el ámbito deportivo, la práctica para no videntes, se ve limitada por la infraestructura y el material deportivo, pues la adquisición de esta es un tanto dificultosa y por su elevado costo, a esto se suma también la falta de reconocimiento de la sociedad, debido a los pre-juicios a los que se ven sometidos este tipo de personas.

El propósito del presente proyecto, es dar a conocer que la práctica de deporte y principalmente el Judo, contribuye al mejor desempeño de las personas no videntes, tanto en aspectos motrices como en aspectos psicológicos, lo cual es corroborado por estudios e investigaciones realizadas sobre este tema. No obstante, dichas indagaciones sobre los efectos del Judo han sido realizadas en su mayoría en personas sin discapacidad. Asimismo, estudios semejantes al Judo para discapacitados visuales, han sido desarrollados en países con mayor desarrollo tecnológico y económico, más no en nuestro medio, sumándole a esto, los trabajos realizados en poblaciones “normales”, es decir en personas sin ningún tipo de discapacidad. Esto da la posibilidad para la apertura de un espacio en el cual se pueda desarrollar un nuevo y novedoso proyecto en personas no videntes.

Con este antecedente, se observa la importancia de realizar un proyecto de intervención que sirva para describir los beneficios de la enseñanza y practica del Judo en personas con discapacidad visual. Finalmente, la información proporcionada por esta investigación pretende servir como antecedente para futuros trabajos e investigaciones en este campo.



OBJETIVOS

Objetivo general

Valorar los efectos motrices y psicológicos que provoca la práctica del Judo en personas con discapacidad visual a través de la aplicación de un programa de intervención en la implementación de nuevos espacios para el desarrollo de actividad física y deportiva como mediador en la mejora de la calidad de vida.

Objetivos específicos

- ✓ Establecer los principales beneficios motrices y psicológicos tras la implementación de un programa de Judo.
- ✓ Diferenciar por sexo los puntajes alcanzados en el test motriz y los cuestionarios psicológicos.
- ✓ Fundamentar teóricamente los beneficios que aporta la práctica del Judo, principalmente en las personas con discapacidad visual.

JUSTIFICACIÓN

Con el transcurrir de los años, se ha buscado la manera más eficiente de desarrollar estrategias y ambientes que fomenten la inclusión y aceptación de las personas con distintos tipos de discapacidad, en los diversos campos del accionar cotidiano como el educativo, el laboral, el deportivo, entre otros. Con este cometido Jiménez (2015) manifiesta que, lo que se pretende, es que todas las personas se integren a la sociedad de una forma idónea, con una cooperación mutua entre todos, aunque siempre existen situaciones que rompen con los parámetros pre-establecidos, lo que, en algunos casos, hace dificultosa su integración.

Cada persona en sí, es un mundo diferente, pero al agrupar personas con características similares, como en este caso las personas ciegas, se pueden efectuar actividades que posibiliten su desarrollo e inclusión dentro de la sociedad. Autores como Carmení (1998), Robles (2006) y Pesantez & Pesantez (2014) señalan la importancia de los deportes de combate, refiriéndose específicamente a las artes marciales, como unos de los mejores deportes para la enseñanza de valores y comportamiento dentro de la sociedad, sin importan el grupo social a que pertenezcan.

Es así que, refiriéndose específicamente al Judo, este es considerado como uno de los deportes más idóneos para trabajar con personas con discapacidad, y en este caso a las personas con discapacidad visual, debido a que la mayoría de ellos, al perder el sentido de la visión, logran agudizar otros, como, por ejemplo: la audición y el tacto, sentidos muy importantes para el desarrollo de actividades dentro del Judo.

Esta disciplina deportiva ofrece varias facilidades para su práctica, entre éstas, el no necesitar muchas adaptaciones para poder ser efectuado, y además teniendo en cuenta que es un deporte en el que prima el contacto corporal, fundamental para la práctica entre compañeros y/o adversarios, dependiendo del contexto donde se desarrollen las actividades (entrenamientos y



competencias), pues para aquellas personas que han perdido su visión es importante el contacto ya que han agudizado su sentido del tacto con la finalidad de adaptarse para realizar sus actividades cotidianas.

La investigación sirvió para determinar y describir las mejoras motrices y psicológicas que las personas ciegas han adquirido durante la aplicación del programa de enseñanza de Judo, pues, el principal motivo que ha llevado a realizar esta investigación es la falta de atención a este grupo de personas en la sociedad, y por ende la falta de actividades que permitan el uso y disfrute de actividades físicas donde se puedan vincular e interactuar con otros grupos de personas con y sin discapacidad.

Las personas ciegas presentan un sistema visual alterado por lo que es necesario realizar adaptaciones para que logren desenvolverse de la manera más “normal” posible en el ambiente en el que se desarrollan o desempeñan sus actividades diarias. Mientras más adaptaciones existan se posibilita un contexto donde se los acepte, respete y valore con sus posibilidades y sus limitaciones. (Arias, 2010)



CAPÍTULO 1: DISCAPACIDAD

Actualmente, una de las principales causas que da lugar a que se genere la exclusión de las personas con discapacidad en las actividades diarias, es sin lugar a duda, los prejuicios sociales y el desconocimiento conceptual de ciertos argumentos y palabras, pues generalmente al escuchar la palabra deficiencia, gran parte de las personas se apropia de una definición y significado negativo, y es a partir de esta concepción, que se generan ideas y pensamientos desfavorables, en cuanto a este grupo de la sociedad.

Muchos creen que una persona con alguna deficiencia, discapacidad o minusvalía es alguien que no puede sustentarse por sí misma, o por decirlo de otra manera, se considera que esta persona está sujeta a vivir por siempre en dependencia de los que lo rodean, pues a mirada del contexto que lo rodean, este sujeto no rinde a la sociedad de la misma manera como lo hiciera una persona con todas sus facultades completas “normales”.

El Comité Paralímpico Español (2014) señala que los términos capacidad y discapacidad son complementarios, más no antagónicos como lo consideran muchas personas o incluso la misma literatura especializada. Planteado desde otra perspectiva, se puede decir que el uno no puede existir sin el otro, pues todas las personas son muy capaces en diferentes áreas o aspectos de la vida cotidiana (trabajo, deporte, arte, danza, entre otros), pero algunas destacan más en ciertas áreas que otras, por ende, esa falta de dominio y experticia en ciertos aspectos, las hace discapacitadas en esas áreas específicas que no logran tener un control y dominio completo, mas no en todos los ámbitos.

Deficiencias, discapacidades y minusvalías

Tabla 1: *Conceptualizaciones*

Autores	(Jiménez, González & Martín, 2002)	(Moreno, 2005)
Deficiencia	Hace referencia a las anormalidades de la estructura corporal y de la apariencia y a la función de un órgano o sistema, cualquiera que sea su causa; es decir, representan trastornos a nivel de órgano.	Es toda pérdida o anormalidad de una estructura o función psicológica, fisiológica o anatómica. Es toda limitación debida a un defecto o distorsión en el funcionamiento de un órgano.
Discapacidad	Refleja las consecuencias de la deficiencia desde el punto de vista del rendimiento funcional y de la actividad del individuo; por lo tanto, representan trastornos a nivel de la persona.	Es toda restricción desde o ausencia (debida a una deficiencia) de la capacidad de realizar una actividad en la forma o dentro del margen que se considera normal para el ser humano.
Minusvalía	Las minusvalías hacen referencia a las desventajas que experimenta el individuo como consecuencia de las deficiencias y discapacidades; es decir, reflejan la adaptación del individuo al entorno.	Es una situación desventajosa para un individuo determinado, consecuencia de una deficiencia o una discapacidad que limita o impide el desempeño de un rol que es normal en su caso (en función de su edad, sexo y factores sociales y culturales). Esta participación se refiere a la vida cotidiana diaria (escuela, trabajo, comprar, divertirse, salir, etc)

Nota: definición de conceptos de acuerdo a los criterios de diferentes autores (elaboración propia)

Clasificación de las discapacidades

El término discapacidad se definió como cualquier deficiencia física, mental o sensorial que limita, sustancialmente una o más de las actividades principales de un individuo (Ozols, 2007); es por ello, que a partir de este enunciado se presenta la siguiente clasificación: las discapacidades físicas, las discapacidades sensoriales y las discapacidades cognitivas.

Referente a las deficiencias físicas se encuentran: la parálisis cerebral, las lesiones de médula ósea y los amputados; mientras que, las deficiencias sensoriales se clasifican en dos: las auditivas (sordos) y visuales (ciegos); y finalmente se tienen las deficiencias de tipo cognitivas, que comprenden el síndrome Down y el retardo mental.

Partiendo desde el mismo carácter clasificatorio, antes mencionado, Moreno (2005), define a la discapacidad desde una connotación, en la cual una persona tiene impedimentos o entorpecimientos en desarrollo de actividades cotidianas, consideradas como “actividades normales” por el resto de personas que no tienen ningún tipo de discapacidad, principalmente debido a alteraciones de sus funciones físicas, intelectuales (mentales) o sensoriales. Es a partir de esto, que se procede a presentar la siguiente clasificación:

Discapacitados motores. Aquellas personas que presentan alguna deficiencia física que les obstaculiza o impide el desarrollo de actividades cotidianas o habituales (correr, caminar, saltar, subir escaleras, vestirse el peinarse, entre otras). Una forma de clasificar las discapacidades motoras es:

- a) Parálisis cerebral.
- b) Poliomiелitis.
- c) Mielo meningocele o espina bífida.
- d) Lesionados medulares.
- e) Distrofia muscular progresiva.
- f) Amputados.



Además, dentro de esta misma categoría, se le considera a la epilepsia y a las convulsiones. Una persona puede tener convulsiones, pero no necesariamente significa que sea epiléptico. Es preciso recalcar que la epilepsia no es una enfermedad sino un síndrome producido por la difusión cerebral (un grupo de neuronas que realizan una fuerte descarga en el cerebro), cuando las descargas son seguidas y en reiteradas ocasiones, se habla del síndrome epiléptico.

Este puede ser provocada o producida por diversas causas, señalando las más comunes: condiciones heredofamiliares (genética y anormalidades cromosómicas), defectos del desarrollo (malformaciones cerebrales, infecciones, exposición a elementos tóxicos), traumatismos cráneo encefálicos, entre otros.

Discapacitados mentales. Se define como débiles o deficientes mentales a las personas con un funcionamiento intelectual inferior al término medio de la población considerado en un rango de 100. Dentro de esta categoría se encuentran las personas que padecen de Síndrome de Down, Autismo y Psicosis.

Discapacitados sensoriales. Son aquellas personas que presentan pérdida o disminución de la función de los órganos de los sentidos, provocando una privación de algunos estímulos provenientes del mundo exterior. En este grupo se encuentran las personas que no pueden ver (ciegos o discapacitados visuales) y los sordos e hipo acústico (personas sordomudas).

La deficiencia visual

Es una afección al sistema visual de una persona. Las causas varían de genéticas a adquiridas por accidentes o enfermedades, siendo las más comunes aquellas que son causadas por enfermedades como el glaucoma, cataratas, retinopatías, entre otras. (Arias, 2010)

Según Sanz & Reina (2012) se puede definir a la deficiencia visual como cualquier pérdida visual del sujeto, la cual admite gradaciones, entendiendo por ello que, la pérdida de la

visión en un sujeto puede ser total o parcial, en la que se distinguen dos tipos: primero los deficientes visuales y segundo los ciegos, con lo que se remite que todo sujeto con deficiencia visual está condicionado a obtener una limitada información del ambiente donde este realiza sus actividades diarias, debido al grado visual que este posea, mientras que, un ciego no recibe toda la información del medio, es decir que, este no recibe ningún tipo de señal sensorial que el sentido de la vista permite (luz, sombras, colores). Debido a que, existen diferentes niveles de deficiencia visual, cada uno influye en la visión de distinta forma y que la deficiencia visual no siempre es la pérdida total de la vista, existen personas con un grado de visión muy bajo, logrando distinguir entre la claridad y la obscuridad, sin embargo, existen otras que no logran ver absolutamente nada.

Clasificaciones de la deficiencia visual

En la obra creada por Sanz & Reina (2012), se realiza una compilación sobre las clasificaciones de la deficiencia visual, las cuales están agrupadas de acuerdo a la funcionalidad y el grado de educabilidad de las personas.

La primera clasificación es la denominada *Delfour*, descrita por Picq & Vayer (1997), estos, toman en cuenta criterios de tipo oftalmológicos como funcionales-educativos:

- a) **Poca Afectación:** la agudeza visual se sitúa entre 5/10 y 3/10, no precisando educación de tipo especial.
- b) **Mayor afectación:** la agudeza visual se sitúa entre 3/10 y 1/20, y se precisan clases especiales de educación sensorial.
- c) **Grave afectación y amenaza de ceguera:** 1/20 y 1/50 son los límites de la agudeza visual, precisando educación especial y sensorial para invidentes.

- d) **Ceguera absoluta:** recoge todas las deficiencias visuales con una deficiencia visual por debajo de 1/50, teniendo una gran dependencia de estímulos no visuales.

En la segunda, clasificación los autores Herren & Guillemet (1982) asocian cada una de las categorías de agudeza visual a sus correspondientes niveles de competencia:

- a) **Ciego total:** ausencia total de visión o simple percepción luminosa.
- b) **Ciego parcial:** resto visual que permite la orientación a la luz y la percepción de masas, facilitando considerablemente el desplazamiento y la comprensión del mundo exterior. Visión de cerca insuficiente para su utilización en la vida escolar y laboral.
- c) **Ambliope profundo:** los restos visuales son mejores que los del grupo anterior. Los volúmenes están mejor definidos, se perciben bien los colores y la visión de cerca permite la adquisición de la lectura y escritura en negro. Sin embargo, no permite, seguir una escolarización en negro.
- d) **Ambliope propiamente dicho:** se posee una visión de cerca que permite seguir la escolarización con lectura en negro, con métodos pedagógicos particulares.

Por su parte, Barraga (1992) establece una nueva clasificación en función de las características educacionales de los sujetos, además de realizar una división por edad, separando a los niños de los adultos, describiéndola en:

- a) **Ciegos:** individuos que solo tiene percepción de la luz, sin proyección, o que carecen totalmente de visión. Desde el punto de vista educacional, aprenden mediante el sistema Braille y no pueden utilizar la visión para adquirir ningún conocimiento, aunque la percepción de la luz los ayude en sus movimientos de orientación.
- b) **Ciegos parciales o con deficiencia visual profunda:** personas que mantiene unas posibilidades mayores que los anteriores, tales como capacidad de percepción de la luz,

percepción de los bultos contornos, y algunos matices de color. Imposibilidad de realizar tareas que requieran visión de detalle.

- c) **Niños con baja visión o con deficiencia visual elevada:** niños que mantiene un resto visual que les permite ver objetos a pocos centímetros. No se les deben llamar ciegos ni educar como tales, pero deben de aprender a desenvolverse con un sistema táctil para lograr un desempeño mejor según las tareas y los momentos. Posibilidad de realizar tareas visuales con inexactitudes, requiriendo adecuación del tiempo, ayudas y modificaciones.
- d) **Niños limitados visuales o con deficiencia visual moderada:** niños que precisan una iluminación o una presentación de objetos y materiales más adecuados, bien reduciendo o aumentando la primera, bien utilizando lentes o aparatos especiales. Pueden ser integrados con niños videntes en el ámbito educativo.

Simplificando la anterior clasificación, los autores Toro & Zarco (1998) realizan una clasificación de las discapacidades visuales graves en dos niveles generales de funcionamiento:

- a) **Ceguera:** caracterizada por la ausencia total de visión o la simple percepción de luz. Estas personas no serían funcionales, desde el punto de vista educativo, para la lectoescritura funcional en tinta.
- b) **Baja visión:** su principal característica es que al menos se logra la percepción de masas, colores y formas, pero con una limitación para ver de lejos, aunque con facultad para discriminar e identificar objetos y materiales situados en el medio próximo a una distancia de pocos centímetros o pocos metros. El resto funcional puede permitir la lectura de carteles grandes, aunque no sea posible la lectura funcional en tinta ni siquiera con medios específicos. En las personas con restos superiores, baja visión se puede

utilizar en determinadas actividades escolares de aprendizaje, incluida la lectura en tinta, aunque con atención especializada y estimulación para hacerlo.

Por su parte Carmení (1998) indica que es de mucha importancia conocer el grado de deficiencia visual de cada sujeto, pues, esto permite escoger el mejor método de aprendizaje y/o entrenamiento, decidiendo las más oportunas variantes para cada uno de los casos.

Como se ha descrito, las diversas formas de clasificación para la deficiencia visual, se han establecido de acuerdo a las diferentes perspectivas que cada autor defiende, los grados de educabilidad y a los niveles de agudeza visual de los individuos no videntes. Sin embargo, en lo que pertinente al ámbito deportivo, la clasificación generalmente usada a nivel mundial para diferenciar los tipos de deficiencias visuales es la presentada por la “Federación Deportiva Internacional de Ciegos” o *Internacional Blind Sport Federation* (IBSA).

Clasificación de la deficiencia visual según la IBSA

Autores e instituciones como Carmení (1998), Zucchi (2001), Moreno (2005) y el Comité Paralímpico Español (2014) sostienen que a lo largo de la historia han sido adoptadas en el deporte diferentes clasificaciones para referirse a las personas con discapacidad visual, sin embargo, a partir de marzo de 1982, con el surgimiento de la IBSA, se propuso a seguir una clasificación estandarizada en lo que refiere al deporte para personas con discapacidad visual, el cual se presenta a continuación:

B1: desde la ausencia de la percepción luminosa de los dos ojos hasta la percepción de luz, pero con incapacidad de reconocer objetos o siluetas en cualquier dirección.

B2: capacidad para reconocer objetos o siluetas hasta una agudeza visual de 2/60 y/o una limitación del campo visual a 5 grados.

B3: agudeza visual de entre 2/60 y 6/60 y/o campo visual entre 5 y 20 grados.



El principal objetivo de esta subdivisión es conseguir un equilibrio entre los participantes de las competencias, tomando en cuenta sus rasgos comunes y dando paso a que los que se encuentren dentro de una categoría, todos tengan las mismas posibilidades. Aunque esta clasificación que se presenta, difiere mucho de ser perfecta, mucho menos permanente, dado que siempre existen casos que rompen con los límites y por consiguiente su clasificación se vuelve un poco más complicada.

Dentro de la discapacidad, no se debe agrupar ni etiquetar a un colectivo de acuerdo a sus características más comunes, pues no solo es el hecho de presentar una discapacidad, sino que se debe tomar en cuenta también las diferencias individuales y las consecuencias enormemente variadas que se derivan del mismo déficit sensorial como del contexto donde la persona se desenvuelve en su acontecer diario.

Carmeni (1998) menciona que se ha demostrado que el Judo es uno de los deportes más adecuados para la integración de las personas ciegas, pues a pesar de la existencia de la clasificación antes mencionada, todos los deportistas compiten entre sí, cosa que no ocurre en la mayoría de los deportes del ámbito de IBSA; y en muchas ocasiones los no videntes compiten con normalidad contra otros deportistas sin deficiencia visual, esto asociado principalmente a que el Judo es un deporte de continuo contacto, en la que la parte cinestésica de los individuos que lo practican, se vuelve más aguda y especializada, a través del tiempo y la constancia en este deporte.

Por ejemplo, el caso de Sergio Ibáñez, quien compite desde los 8 años hasta la actualidad en diferentes categorías, de las cuales se pueden destacar, el haber quedado campeón Júnior, Absoluto y *Ne waza* de Aragón, compitiendo con videntes. Subcampeón de Europa IBSA, Campeón de España FEDC, Quinto en el campeonato del Mundo IBSA, Subcampeón *World Cup*



de Turquía IBSA, Subcampeón Torneo Internacional de Tokio IBSA, Bronce Torneo Internacional de Heidelberg IBSA, Subcampeón de España Absoluto, Subcampeón Copa de España de Jaca, Bronce Copa de España de Madrid, Bronce Copa de España de Castilla y León.

Enseñanza a personas con discapacidad

Del vínculo que pueda establecer el instructor con el estudiante, comienza a crearse la base en la que se desarrollarán los aprendizajes (Moreno, 2005). Se podría interpretar a esta como una plataforma, base o fondo sobre los cuales se asientan los aprendizajes.

La metodología que utilice cada entrenador tendrá una estrecha y directa relación con su formación, sus intereses particulares y la cantidad de deportistas. Además, la variable relacional del entrenado también influirá dentro de la metodología de entrenamiento del instructor en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Las palabras, gestos, expresiones, posturas y movimientos que realicen los entrenadores pueden mejorar las respuestas, anticipaciones y acciones de los entrenados, conllevando a una adecuada organización y secuenciación del entrenamiento.

Las metodologías de enseñanza en personas con discapacidad deben ser trabajadas en gran parte desde un punto de vista lúdico, intentando desarrollar en todo momento el movimiento, pues este debe de tomar el papel principal en el aprendizaje, y al mismo tiempo sea el disfrute de los implicados, permitiendo una participación abierta y espontánea.

Las propuestas lúdico-creativas hacen que los sujetos se involucren y se incluyan con entusiasmo, ya que generalmente la ejercitación repetitiva o estereotipada esta asimilada como aburrida, con esto no se pretende decir que la repetición de actividades tome un punto negativo, más bien refiere a que las clases y/o entrenamientos deben contener actividades variadas, el desarrollo de varios ejercicios y juegos para el trabajo de diferentes capacidades en los participantes.



Finalmente, Moreno propone que existen dos modalidades de presentarse y de dar una clase a personas con discapacidad:

Modalidad espontánea, libre: el desarrollo de actividades sin un objetivo preestablecido en el espacio adecuado y con la mínima consigna posible. (No se indica el cómo realizar las actividades).

Un ejemplo sería, el dar una orden de como realicen un calentamiento general. Con esto los entrenados pueden desarrollar cualquier actividad que ellos crean conveniente y el instructor se verá involucrado solo cuando él lo crea pertinente.

Modalidad dirigida: el desarrollo de las actividades va en torno a un objetivo anteriormente planteado, el instructor se encuentra más cercano a los entrenados. Este se encarga de alentar y reforzar las acciones observadas y hace uso de las palabras para dar indicaciones a los sujetos que necesiten, es decir que toma el papel de guía o modelo.

Ejemplo, para el calentamiento específico vamos repetir 10 veces las técnicas de cadera.



CAPITULO 2: JUDO

Evolución histórica del Judo

Es un arte marcial japonés cuyos inicios se plantean aproximadamente a finales del siglo XIX, siendo su creador el maestro japonés Jigoro Kano, un arte marcial, al cual su fundador lo definió como “vía que conduce hacia la máxima y eficiente utilización de la energía física y mental con un mínimo esfuerzo”, además, manifestó que el Judo es “Una forma o estilo de vida”. Kano, basándose en el principio de la no resistencia, transformó el Jujitsu en un sistema o método más moderno, con un objetivo educativo, tratando que el Judo sirva como una nueva forma de Educación Física para su pueblo y el resto del mundo. (Barrero & Rosado, 2010)

Jigoro Kano nació en el año de 1860 en la ciudad que actualmente se conoce como Kobe cuya traducción se define como “Puerta de los dioses o espíritus”, al cumplir 18 años decide inmiscuirse en las artes marciales, siendo el Ju Jitsu el primero en aprender. Mientras se encontraba practicándolo, pudo notar que el Ju Jitsu no solo lo hacía más fuerte físicamente, sino que también este influía en su carácter, era evidente la gran influencia que este presentaba tanto en el cuerpo como en la mente.

A partir de ello, Kano aparte del Ju Jitsu se inmiscuyó en otras artes marciales de lucha, con el paso del tiempo y de acuerdo a su grado de conocimiento y dominio de las mismas, éste se dispuso a separar los aspectos positivos del Ju Jitsu y de las otras artes marciales de lucha, asimismo a omitir las técnicas peligrosas que atenten en contra de la integridad física de las personas y finalmente a añadir sus propias innovaciones, dando como resultado una nueva forma de arte marcial, al cual lo presentaría a su pueblo bajo el nombre de Judo.

Es así que, en 1882 funda el KODOKAN cuyo significado es “lugar donde se enseña el camino”, este es el lugar donde se procedió a enseñar por primera vez el Judo. Kano resume este



sistema de lucha en dos principios esenciales el Seir Yoku-Zen'Yo que significa “máxima eficiencia en uso de la energía” y el Jita-Kyo Ei cuyo significado es “amistad y prosperidad mutua”.

Debido a esfuerzos propios, como el de sus estudiantes, el Judo se popularizó y masificó rápidamente por el territorio japonés. En cada lugar que Kano visitaba, siempre hacia promoción del Judo. Tiempo después, éste se convertiría en el primer japonés en ser parte de Comité Olímpico Internacional (COI) y es partícipe de los Juegos Olímpicos desarrollados en Ámsterdam. Para el año de 1934 viaja a el Cairo a una reunión del COI donde plantea que Tokio sea la sede de los doceavos Juegos Olímpicos, pero en el camino de regreso a su país este muere tras contraer una pulmonía.

A inicios del siglo XX, varios de los estudiantes del maestro Kano viajaron por diversos países del mundo con la finalidad de difundir el Judo, entre ellos, el que mayor impacto provocó a nivel del continente americano, fue su alumno Yamashita, de acuerdo a lo señalado por Villamón & Brousse (1999), quien viajó hacia los Estados Unidos, junto a su esposa también Judoca, y realizó una demostración en la Casa Blanca en frente de en ese entonces presidente de EE. UU. Theodore Roosevelt, quien gratamente impresionado lo ayudó a obtener un puesto como maestro de Judo en la Academia Naval Militar, mientras que su esposa enseñaba a señoras de la alta sociedad, estos dos japoneses permanecieron por un lapso de dos años en este país.

Tras la Segunda Guerra Mundial la práctica del Judo se incrementó, difundiéndose principalmente por países europeos, siendo los primeros alumnos de este deporte las personas de alta élite social, pues, inicialmente el contenido fundamental que asociaba a los practicantes era el alto contenido de defensa personal que este arte marcial ofrecía. En los primeros años la mayoría de practicantes eran adultos y posteriormente se incorporó la participación infantil,



como lo señalan Villamón, Molina, & Pablos (1998), posteriormente en 1951 se crea International Judo Federation (FIJ) y también se comienzan a desarrollar los primeros campeonatos europeos y mundiales.

Según Pesantez & Pesantez (2014), el Judo aparte de construir una disciplina deportiva es también idóneo para formar una personalidad responsable con buenas costumbre y principios de respeto y consideración hacia los demás, hace que el practicante independientemente de su estatus social obtenga una conciencia social reglada por normas morales y éticas.

Además, el Judo es un deporte que potencia la construcción y el desarrollo de capacidades psicomotrices tales como: la ubicación tiempo- espacio, lateralidad, coordinación conjunta y también de acciones como: saltar, rodar, caer, reptar, caminar; es decir, el Judo es un deporte que da paso a una educación física integral, tal como lo argumenta (Carmeni, 1998).

El Judo como disciplina deportiva

Según Ghetti (2016), como disciplina deportiva, el Judo aparece por primera vez en los campeonatos de Europa de 1951 y en los mundiales de Tokio de 1956, además de en 1964 éste acede a los Juegos Olímpicos desarrollados también en Tokio, con la principal novedad de que aquí se compete por categorías de peso.

Este suceso hace que las ideologías y principios planteados por Jigoro Kano se alteren, pero a su vez esto representa una justa y necesaria actualización debido a la superioridad física de los atletas más pesados, que a pesar del carácter técnico que el Judo presentaba, se observaba la clara y desfavorable superioridad con respecto a los atletas más livianos.

Es a partir de este acontecimiento, que entidades como el (COI) y de la Federación Internacional, las competencias a nivel mundial no se han visto interrumpidas jamás, sino que,



por el contrario, se hace evidente la gran masificación a nivel de naciones y de participantes de esta actividad ya constituida como deporte.

Eventos como los campeonatos europeos, los campeonatos a nivel mundial, los *Grand Prix* (Gran Premio) y los Juegos Olímpicos, dan un contraste respecto a la ideología que Jigoro Kano planteaba, la que cada persona mediante el Judo puede entrenar su cuerpo y su espíritu, sin embargo, al no haber un carácter competitivo de por medio, el Judo no se hubiese difundido de manera relevante alrededor del mundo.

El Judo para ciegos

Para Robles (2006) el Judo es uno de los deportes más aptos para la integración de las personas con discapacidad, pues, para el desarrollo del mismo no existe una gran cantidad ni complejidad de adaptaciones, permitiendo con el ello la una libre accesibilidad a la práctica del mismo, independientemente de las limitaciones o discapacidades que las personas posean.

Tras el paso de los años y el continuo cambio de las sociedades, el Judo ha pasado de ser una actividad física a un deporte de competición y con ello el deporte adaptado no es la excepción al cambio, Carmení (1998) menciona que la incorporación del Judo para personas con deficiencia visual es un deporte relativamente moderno.

El Judo comenzó a ser un deporte adaptado de alto rendimiento para personas con discapacidad visual en 1970, sin embargo, oficialmente su debut se dio en los Juegos Paralímpicos de Seúl (Corea) en 1988 para la categoría masculina y en el año 2004, en las paralimpiadas celebradas en Atenas, por primera vez se obtuvo la participación de Judocas femeninas con deficiencia visual. (Barrero & Rosado, 2010).

Carmeni (1998) y Robles (2006) señalan que de entre las principales y primeras Federaciones que regulan este deporte para Judocas no videntes, son: la IBSA (*International*

Blind Sports Federation / Asociación Internacional de Deportes para Ciegos) y también la FEDC (Federación Española de Deportes para Ciegos), aunque en la actualidad existen muchas otras instituciones que también trabajan con este grupo de personas.

Adaptaciones del Judo convencional para personas con discapacidad visual

El Judo adaptado para personas con discapacidad visual es clasificado de acuerdo a criterios médicos, y no funcionales como en la mayoría de deportes paralímpicos. Es propio rescatar que (Robles Rodríguez, 2006) menciona que de acuerdo a las características intrínsecas del Judo, se posibilita que los deficientes visuales pueda practicarlo sin necesidad de adaptación de materiales u otro tipo de ayudas específicas motivadas por su deficiencia.

Según el Comité Paralímpico Español (2016), entre el Judo convencional y el Judo para deficientes visuales, no existen muchas variaciones dentro de los entrenamientos de este deporte, pero en lo respecta al ámbito competitivo, es ahí donde sí se presentan varias adaptaciones, primordialmente dirigidas hacia las medidas de seguridad de los practicantes:

- ***Textura diferente en la zona de peligro.***

La zona de peligro tiene una textura diferente con respecto a la zona de desarrollo de la competencia. El deportista siente que está en la zona de peligro mediante el contacto de la planta del pie con el tatami o colchoneta de practicar Judo. Debido a que, en su gran mayoría, por no decir todos los no videntes, al ser privados de la captación de imágenes y luz, tienden a desarrollar el sentido del tacto significativamente en todo su cuerpo, ya que ello les permite recibir la información de los espacios donde se encuentra o desenvuelven.

- ***Guiados a la zona de combate.***

Los deportistas son guiados por los jueces hasta la zona de combate. Esta situación se debe a razones de seguridad y agilidad de tiempo en la preparación de los deportistas para el combate. Los jueces están encargados de llevar y traer a los deportistas desde la zona de espera o descanso hasta la zona de competencia a manera de guías y tomando todas las precauciones necesarias para evitar cualquier tipo de inconvenientes.

- ***Asegurar que los contendientes estén al alcance.***

El árbitro deberá asegurar que los contendientes estén siempre al alcance. Desde el momento que los jueces dejan a los deportistas en la zona de competencia, el árbitro se encarga de que los dos realicen el respectivo saludo, posteriormente el árbitro procederá a juntar a los deportistas para que se sujeten por las chaquetas y seguidamente cuando el árbitro anuncie “hajime”, dará inicio el combate.

- ***En cuanto al Judogui.***

El Judogui es la vestimenta usada para la práctica del Judo. Se compone, fundamentalmente, de una chaqueta, un pantalón holgado que facilita el movimiento de las extremidades y un cinturón que define el grado de aprendizaje y la antigüedad del practicante. La chaqueta es gruesa, áspera, rígida y fuerte, para que así pueda aguantar tirones y movimientos bruscos.

Como parte de las adaptaciones del Judo para las personas no videntes, para que a los jueces y al árbitro se les facilite la identificación de los contendientes, los deportistas pertenecientes a la categoría B1 llevarán un círculo rojo en las mangas y en la espalda, y en el caso de ser sordo, un círculo de color amarillo, de esta manera el reconocer una u otra categoría será más eficaz.

Como ya se ha mencionado anteriormente, en el combate los Judocas invidentes, permanecen en todo momento en contacto, incluso en el inicio del combate, tras el saludo, justificando a esto que ellos tienen una falta de captación de información visual, lo que imposibilita identificar la localización exacta de su adversario dentro de la zona de competencia, y también porque dentro de un combate está totalmente prohibido hablar. Los Judocas ciegos no pueden soltar los agarres y se penaliza el soltarse de forma voluntaria.

- *El combate*

De acuerdo a lo que presenta el Comité Paralímpico Español (2016) los combates entre personas no videntes están regulados de la siguiente manera.

El inicio del combate es autorizado por el árbitro sólo cuando los competidores se sujetan entre sí; en el caso de los deportistas pierdan el contacto el árbitro procederá detener la pelea, con la finalidad de restaurar el contacto entre ellos. Cada combate tiene una duración de 5 minutos para los hombres y 4 minutos para las mujeres.

Los competidores buscan el *ippon* (el ‘*nocaut*’ del Judo), lo cual equivale a lanzar al adversario de espalda en el suelo, aunque también se puede ganar por inmovilización del oponente en el suelo, o por finalización con llave de brazo (luxación a la articulación del codo) o estrangulamiento. Si transcurren los cinco minutos reglamentarios y se produce un empate, el combate entra en un nuevo período donde se valora la técnica de oro. Es decir, el primer deportista que consiga puntuar es el que gana.

Los Judocas invidentes, a diferencia de los Judocas videntes permanecen durante todo el tiempo del combate en contacto entre sí. No pueden soltar los agarres y se penaliza el soltarse de forma voluntaria.



Clasificación de las técnicas

Técnicas de Proyección

Las técnicas de proyección se componen de acciones elementales, como lo es el movimiento del cuerpo “*Shintai*”, la preparación “*Tsukuri*”, el desequilibrio “*Kuzushi*” y en sí la proyección “*Nage*”. (Carmeni, 1998)

Se define a las acciones técnicas de proyección como el conjunto de movimientos corporales y desplazamientos cuyo efecto o finalidad sea el derribe del compañero o adversario durante el desarrollo de la actividad. En el Judo, la técnica es de mucha utilidad para resolver movimientos complejos y constantemente cambiantes, para lograr el uso eficiente de la fuerza física mediante el mínimo esfuerzo, haciendo uso de las capacidades como son la adaptación y la imaginación.

Debido a la utilización de diferentes partes del cuerpo, hablando principalmente de las extremidades superiores y las inferiores dentro de las técnicas de proyección, la primera clasificación se desarrolló en el año de 1895 por Jigoro Kano, a la cual denominó *Go-Kyo* (cinco principios). Posteriormente en el año de 1920 fue modificado para consolidarse en 40 técnicas de proyección que son la base del Judo, estas están divididas en cinco grupos de ocho técnicas.

El perfeccionamiento de una técnica se debe a varios factores interrelacionados, de los cuales se tiene: a la continuidad del entrenamiento, la constante práctica de la técnica, la correcta estimulación mediante diversos ejercicios-actividades, y también haciendo uso de diferentes niveles de complejidad; estos factores son los que predominan en importancia.

Técnicas de Suelo

De manera general el trabajo y desarrollo de distintas posiciones corporales como: volteos, inmovilizaciones, estrangulaciones y luxaciones cuando uno o los dos practicantes han



caído al suelo, se lo conoce como “*Ne-waza*” o trabajo de suelo; el término apropiado para nombrar este tipo de actividades es “*Katame-waza*” o técnicas de control, sin embargo, para el desarrollo de algunas de estas técnicas el estar en el suelo, no es una regla general o primordial, debido a que existen varias formas o variaciones técnicas como: las estrangulaciones y las luxaciones que su aplicación en el oponente es permitido incluso desde la posición de pie.

La primera lista de técnicas de “*Katame-waza*” fue publicada en el año de 1994 por el “*Kodokan*”, la misma que se encontraba compuesta de 29 técnicas divididas en tres grupos, teniendo así: las de “*Osae-Komi-Waza*” o técnicas de inmovilización, las de “*Shime-Waza*” o técnicas de estrangulación y las de “*Kansetsu-Waza*” o técnicas de luxación o rompimiento.

Metodologías de enseñanza del Judo

Cada deporte posee sus peculiares modelos o metodologías de enseñanza, pero en los deportes de combate y específicamente en el Judo se hace evidente tres modelos de enseñanza. Según Álamo (2011), basándose en las aportaciones de otros autores, sistematiza que los modelos de enseñanza comúnmente utilizados en la enseñanza del Judo a personas sin ningún tipo de discapacidad son:

El mando directo. En este modelo, a la persona instruida, se la considera como “sujeto pasivo”, ya que este deberá de seguir estrictamente las ordenes o instrucciones que el instructor o entrenador dicte. En este modelo se hace evidente la enseñanza aspectos técnicos, considerados como esenciales, el principal objetivo es el conseguir un dominio técnico en los mecanismos de ejecución.

Los aspectos negativos que se le puede atribuir a este estilo de enseñanza, son: primero, la poca similitud, entre la situación de trabajo y la situación real de combate o lucha; y segundo,



las practicas reiteradas, únicamente en condiciones estables o controladas, es decir, muy poco ligadas con la realidad del combate.

De entre los principales fundamentos o acciones que se pueden trabajar mediante este modelo de enseñanza se tiene: el trabajo de los fundamentos técnicos, los fundamentos tácticos, las combinaciones, los encadenamientos y el combate.

El descubrimiento guiado. La enseñanza basada en este modelo, permite que el aprendiz, no sea del todo un ser “pasivo”, el cual estaba condicionado para recibir, aceptar y acatar órdenes, pues, a pesar de recibir órdenes, este es consciente de lo que hace y como lo hace, es decir, que es responsabilidad del individuo que el aprendizaje sea o no significativo. Cada progresión, en el descubrimiento guiado, demanda determinadas adaptaciones a diferentes situaciones, pues, para cada juego o actividad se evidencia el cambio en las estructuras funcionales que a su vez posibilitan las soluciones a las nuevas exigencias.

Las situaciones de enseñanza, están contextualizadas a la integración progresiva de los elementos esenciales y estructurales del Judo, las diferencias se presencian en el momento en el que aprendiz puede variar o cambiar sus respuestas. de acuerdo a las situaciones que se le presenten durante la enseñanza de fundamentos básicos (caídas, técnicas de proyección y combate), las actividades de combate, ya están más relacionadas con lo real de la competencia.

De entre las actividades que se pueden evidenciar al poner en acción este modelo se tiene: el desarrollo de habilidades y capacidades básicas como: la colocación de extremidades superiores e inferiores de acuerdo a las respuestas más comunes del adversario y las situaciones de lucha, en las cuales, se trabaja de lo general a lo específico como: posturas, agarres, encadenamientos, desequilibrios y variación de proyecciones de acuerdo a las posiciones corporales más comunes del adversario.

La resolución de problemas. El modelo permite que el orientador plantee incertidumbres al instruido, este a su vez, deja totalmente de lado el papel de pasivo y pasa a ser un individuo proactivo, en el cual su aprendizaje es posible, principalmente por el trabajo autónomo e intencional en cada una de las tareas o roles asignados, enfatizando en los mecanismos de percepción y de decisión.

Los momentos en los cuales se puede evidenciar de forma clara el desarrollo de este modelo, es cuando el estudiante cae en cuenta los dos momentos más importantes dentro del combate de Judo, primero el ataque y segundo la defensa, cada uno de los cuales se presentan diferentes situaciones, posibilidades de respuesta y características propias, en este modelo, el orientador presenta y contextualiza momentos de ataque y defensa, para los cuales el aprendiz deberá de dar respuesta de la forma que más rápida y que el crea que más conveniente sea para solucionar la incógnita o problema.

Metodología de enseñanza del Judo para ciegos

En el caso de la enseñanza de Judo a personas con discapacidad visual, Carmení (1998) presenta una jerarquía, en la cual, el desarrollo de las actividades debe de ir desde la posición más elemental y baja hasta llegar a una posición compleja y erguida, principalmente a razón de que las personas al no poseer el sentido de la visión, se les hace más complicado el ubicarse y adaptarse dentro del espacio y tiempo, esto hace que algunos no tengan el control de su equilibrio, tanto estático como dinámico, debido al temor en un entorno desconocido.

La jerarquía que Carmení propone la denomina como: clasificación de Gagné, la misma que se puede emplear como un instrumento para la puesta a punto de las condiciones concretas en el desarrollo de capacidades internas y externas del aprendiz. Una vez que se plantee el objetivo se debe de evaluar el grado de cumplimiento del mismo, esto con la finalidad de



reconocer las carencias dentro del método para realizar los respectivos cambios durante el proceso de aprendizaje.

Los procesos de aprendizaje, se presentan en el siguiente orden:

1. **Aprendizaje de gestos:** son actividades en las cuales se presenta la fase de estudio y conocimiento, relación ante estímulos. Ejemplo, el aprendizaje de las caídas y las técnicas de *Ne Waza*.
2. **Aprendizaje de relaciones estímulo/respuesta:** adquisición de respuestas específicas y voluntarias ante estímulos concretos, el ejercicio debe ser gradual y debe estar relacionado con una acción. Ejemplo, contra ataques a técnicas y el desarrollo de luchas en el suelo.
3. **Asociación verbal:** refiere al aprendizaje del lenguaje técnico, asociación de cada técnica con su respectivo nombre y la relación de la terminología de forma general. Ejemplo, detener las actividades al escuchar *mate*, realizar la reverencia ante el *sensei* al escuchar *rei* (saludo).
4. **Concatenación:** relaciona cada técnica con su predecesora y con la siguiente, se aprenden las conexiones de estímulo y respuesta. Ejemplo, el aprendizaje de encadenamientos de técnicas.
5. **Aprender a discriminar:** define y delimita cada una de las técnicas más específicas entre los grupos ya determinados. Ejemplo, diferenciar entre técnicas de barrido, estrangulaciones, inmovilizaciones, entre otras.
6. **Aprendizaje de conceptos:** es la operación inversa a la anterior, pues se tiene que dar una respuesta común a estímulos aparentemente diferentes. Ejemplo, el reconocer una



misma cualidad en distintas técnicas (técnicas de brazo, técnicas de pierna, técnicas de cadera, entre otras).

7. **Aprendizaje de reglas:** hacer referencia a las normas de comportamiento en la zona de entrenamiento como en la zona de competencia. Ejemplo, el reglamento arbitral, reglas de convivencia y comportamiento hacia los demás y hacia sí mismo.
8. **Resolución de problemas:** nuevos movimientos para responder a un conjunto problemas. Ejemplo, búsqueda de situaciones y oportunidades para realizar un ataque o contraataque.

CAPÍTULO 3: PSICOMOTRICIDAD Y AUTOCONCEPTO

Psicomotricidad

Según Berruezo (1995), la psicomotricidad en un enfoque de la intervención educativa o terapéutica cuyo objetivo es el desarrollo de las posibilidades motrices, expresivas y creativas a partir del cuerpo, es decir que centra su atención en el movimiento, incluyendo todo lo que se deriva de ello, como: disfunciones, patologías, estimulación, aprendizaje, entre otros.

En los primeros años de vida de una persona la psicomotricidad es de vital importancia para el desarrollo intelectual, afectivo y social, favoreciendo la relación con el entorno, distinguiendo y aceptando las diferencias, necesidades e intereses individuales.

Los beneficios que la psicomotricidad presenta, se evidencian en tres niveles:

- El **nivel motor**: el encargado del movimiento corporal.
- El **nivel cognitivo**: mejoramiento de la memoria, atención, concentración y creatividad.
- El **nivel social-afectivo**: encargado de conocer, afrontar miedos y relación con los demás.

Áreas de la psicomotricidad

Como se evidencia a continuación, la psicomotricidad tiene varias áreas, de las cuales el equilibrio será un tema de mayor relevancia debido a ser uno de los aspectos claves dentro del trabajo de investigación.

- Esquema corporal
- Lateralidad
- Espacio o estructuración espacial
- Tiempo-ritmo
- Motricidad gruesa
- Motricidad fina
- Equilibrio



El equilibrio

Debido a las características del estudio investigativo en el cual, el equilibrio, tiene gran incidencia, únicamente se hará referencia a esta área de la psicomotricidad.

Así, al equilibrio se lo considera como la capacidad de mantener la estabilidad del cuerpo mientras se desarrollan diferentes actividades motrices. Esta área de la psicomotricidad se desarrolla a través de una relación entre el esquema corporal y el mundo exterior.

Esta habilidad motriz se la considera, dentro de la actividad física, como uno de los aspectos motrices básicos, que desarrollan los seres humanos a lo largo de su vida, es decir desde su nacimiento hasta su fallecimiento.

Con el pasar del tiempo, las personas desde que son infantes, poco a poco aprenden a controlar que su centro de gravedad no se salga de su base de sustentación. (Sanromà & Balasch, 2008). Este control aparece en el proceso de bipedestación hasta llegar a la etapa de marcha, en la cual se automatiza y se mantiene hasta llegar a un ciclo final, donde las personas mayores (acianos) vuelven a tener dificultades para mantener el equilibrio.

Dentro del ámbito deportivo, el equilibrio tiene una importancia relevante, debido a las múltiples situaciones en las que se requiere mantener, adaptar y controlar esta habilidad, además, en muchas ocasiones el triunfo o éxito en la realización de técnicas o acciones específicas dentro de los deportes, tanto colectivos como individuales, dependerán del desarrollo de esta habilidad.

Autoestima y autoconcepto

Durante los últimos años el estudio de la autoestima y el autoconcepto ha tomado gran importancia, considerando que estos son de vital importancia para la formación de la personalidad. Sin embargo, es necesario aclarar que a pesar de que estos dos conceptos son considerados similares o en algunos casos hasta iguales, no lo son, pues el autoconcepto hace



referencia a los aspectos cognitivos, a la percepción e imagen que cada uno tiene de sí mismo, mientras que el término autoestima indica aspectos evaluativos y afectivos. (Machargo, Alonso, Pérez, & Santana, 1997)

El proceso de interacción del ser humano y la sociedad da paso a la formación de la autoestima, con el pasar de los años esta se desarrolla y también evoluciona a lo largo de toda la vida. A decir de autores como Clemen y Bean, 1996, Clemen y Bean, 2000, citados en Cazalla & Molero (2013), plantean que existe una estrecha relación entre la autoestima "...con la competencia social, ya que influye sobre la persona en cómo se siente, cómo piensa, cómo aprende, cómo se valora, cómo se relaciona con los demás y, en definitiva, cómo se comporta"

Definición de autoconcepto

En el debate entre los términos autoestima y auto concepto, los autores Gonzáles, Núñez, Pumariiega & García (1997), citan a Purkey en su trabajo desarrollado en 1970, quien define al autoconcepto como: "un sistema complejo y dinámico de creencias que un individuo considera verdades respecto a sí mismo, teniendo en cuenta que cada creencia tiene un valor correspondiente".

Años más tarde Shavelson, Hubner y Staton (1976) complementan la definición de Purkey, indicando que el autoconcepto no es más que las percepciones que una persona mantiene sobre sí misma, formadas a través de la interacción de la propia experiencia y del ambiente, siendo influenciadas de manera especial, por los refuerzos de otros significados, así como por los propios mecanismos cognitivos tales como las atribuciones causales. (González, Nuñez, Pumariiega, & García, 1997)

Según Vallés (1998a) el autoconcepto es una noción que cada persona tiene para cada cosa que lo rodea y para sí misma; ¿quiénes somos?, ¿qué hacemos?, ¿cómo lo hacemos?; son

preguntas y respuestas que van formando la idea de cada sujeto como persona. Este mismo autor en otra sostiene que el autoconcepto significa lo que los sujetos piensan de sí mismos, el concepto que se tiene de sus experiencias, incluyendo cogniciones, percepciones, actitudes, valoraciones, entre otras. (Vallés, 1998b)

Autores como Garaigordobil & Durá (2006), relacionan el autoconcepto con aspectos evaluativo-afectivos, mientras que otros autores como Veliz & Apodaca (2012), citados por Cardenal y Fierro (2003), definen al autoconcepto como: "...un conjunto de juicios, tanto descriptivos como evaluativos acerca de uno mismo, y consideran que el autoconcepto expresa el modo en que la persona se representa, conoce y valora a ella misma".

Finalmente, la definición de autoconcepto en el cual se basa este trabajo es la de Rosenberg (1979), el cual conceptualiza que el autoconcepto, es producto de la actividad reflexiva. Es el concepto que el individuo tiene de sí mismo como un ser físico, social y espiritual; es la totalidad de los pensamientos y sentimientos de un individuo que hacen referencia a sí mismo como objeto, citado por García & Musitu (2001).

Tipos de autoconcepto

Para Machargo (1997), el autoconcepto es una realidad psíquica muy compleja, pues a partir de lo que se puede definir como autoconcepto general se pueden distinguir otros autoconceptos más concretos que se refieren a ciertas áreas más específicas de la experiencia.

- a) **Autoconcepto físico:** es la percepción que una persona tiene tanto de su apariencia y presencia física como de sus habilidades y competencias para cualquier tipo de actividad física.
- b) **Autoconcepto académico:** resultado del conjunto de experiencias, éxitos, fracasos y valoraciones académicas que el sujeto ha tenido durante todo su período escolar.



- c) **Autoconcepto social:** consecuencia de las relaciones sociales, habilidad de solucionar problemas sociales, la adaptación al medio y de la aceptación de los demás.
- d) **Autoconcepto personal:** incluye la percepción propia de la identidad y el sentido de la responsabilidad, auto control y autonomía personales.
- e) **Autoconcepto emocional:** referido a sentimientos de bienestar y satisfacción, el equilibrio emocional, la aceptación de sí mismo y a la seguridad y confianza de sus posibilidades.

García & Musitu (2001), sostienen que el autoconcepto está compuesto por distintas dimensiones, aportando la siguiente clasificación:

- a) **Autoconcepto académico/laboral:** referido a la percepción que el sujeto tiene de la calidad de desempeño de su rol como estudiante y como trabajador, dependientemente en cada caso.
- b) **Autoconcepto social:** refiere al desempeño del sujeto en las relaciones sociales.
- c) **Autoconcepto emocional:** hace referencia a la percepción del sujeto de su estado emocional y de sus respuestas a situaciones específicas. Con cierto grado de compromiso y de implicación en su vida.
- d) **Autoconcepto familiar:** es la percepción del sujeto sobre la implicación, participación e interacción con el medio familiar.
- e) **Autoconcepto físico:** hace referencia concretamente hacia la percepción que el sujeto tiene sobre su aspecto físico y de su condición física.

Definición de autoestima

A la imagen que las personas forman de sí mismos, se la denomina autoestima, esta se desarrolla a partir de experiencias propias y a apreciaciones del entorno que forman desde muy



pequeños. Según Naranjo (2007), citando a Rice (2000), sostiene que la autoestima es la consideración que tiene la persona hacia sí misma. Además, sostiene que esta es el vestigio del alma siendo el componente esencial de la dignidad de la vida humana.

Mientras que por su parte Nathaniel Branden (1992), conceptualiza a la autoestima como la experiencia de ser aptos para la vida y para sus requerimientos. Más concretamente consiste en:

1. Confianza en nuestra capacidad de pensar y de afrontar los desafíos de la vida.
2. Confianza en el derecho a ser felices, el sentimiento de ser dignos, de merecer, de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y a gozar de los frutos de nuestros esfuerzos.

Mientras más elecciones y decisiones se tomen conscientemente, se obtendrá mayor desarrollo de la autoestima. Pudiéndose encontrar dos tipos de autoestima, la primera es la autoestima positiva, la cual busca objetivos exigentes que la estimulen y el conseguirlos la aumenta; y a segunda la baja autoestima que se caracteriza por buscar la seguridad de lo ya conocido y poco exigente; el limitarse a ello solo hace que la autoestima se debilite.

Las definiciones de autoestima y autoconcepto utilizadas para este estudio, se elaboraron a partir del trabajo de García & Musitu (2001) denominada “La escala multidimensional de autoconcepto AF5 (2ª edición)”. De acuerdo con estos autores, las personas se valoran hacia sí mismas a partir de las cualidades que forman a partir de la experiencia y son examinadas como positivas y negativas. En sí, la conclusión a la que se llega sobre la autoestima mediante esta autoevaluación, es la satisfacción personal, efectividad de funcionamiento y la aceptación que siente hacia sí misma.

METODOLOGÍA

Sujetos

Los participantes en el proyecto son miembros de la Sociedad de no videntes del Azuay (SONVA) sede en Cuenca, ubicada en las calles Las Herrerías y del Arupo esquina, siendo un total de 6 personas, de las cuales 5 son hombres y 1 mujer, con edades entre los 36 y 67 años, dando una edad media de 53 años.

Todos participantes del estudio son personas con discapacidad visual tipo B3 según la clasificación IBSA, es decir, todos son ciegos totales ya sea por causas naturales (nacimiento) o por efectos de enfermedades, el estado civil de la mayoría del grupo es: casados, seguido de divorciados y finalmente otro vive con pareja en el estado de unión libre, además el situación laboral de más de la mitad del grupo es activo en el campo laboral, seguido de jubilado y finalmente se encuentra un integrante que es pensionado.

Recursos y materiales

Los recursos utilizados para el desarrollo del trabajo investigativo fueron:

a) Para la recolección de datos

- Colchonetas
- Balones de mini básquet
- Cámara de fotos digital
- Esferográficos
- Banquillo en forma de (I) para el desarrollo del test flamenco con las siguientes dimensiones (5cm alto*5cm ancho*50cm largo)
- Cronómetro marca JUNSO

b) Para el procesamiento de datos

- Computadora Portátil (BLU SENS)
- Programa informático Excel 2016
- Paquete estadístico SPSS 20.0
- Cuestionarios impresos
 - Cuestionario de satisfacción intrínseca en el deporte (SSI)
 - Escala de Autoestima y Autoconcepto AF-5

Test y Cuestionarios utilizados

Los instrumentos utilizados en la presente investigación fueron el Test Flamenco que mide el equilibrio estático y dos cuestionarios psicológicos, el primero es el Cuestionario de Satisfacción Intrínseca en el Deporte que mide la satisfacción e interés por las actividades deportivas y el otro es el Cuestionario AF-5. Autoconcepto Forma 5 cuya finalidad es evaluar diferentes aspectos del autoconcepto.

Test motriz

Test de Equilibrio Flamenco (Eurofit). Esta es una prueba cuyo objetivo es valorar el equilibrio estático de un sujeto. Consiste en la colocación erguida por parte del ejecutante, con un pie en el suelo y el otro apoyado sobre un taco de madera u otro material con las siguientes dimensiones: 3 cm de ancho por 5 cm de alto y por 50 cm de largo. En el momento en el que el monitor de la señal de inicio, el ejecutante pasará todo el peso de su cuerpo a la pierna apoyada sobre el taco de madera, flexionando la pierna libre hasta poder sujetarla con la mano del mismo lado del cuerpo de la pierna recogida.

Cada vez que el sujeto pierde el equilibrio y no logre mantener la posición sobre la viga, se interrumpe el test e inmediatamente se detiene el cronómetro, y así cada vez que vuelva

mantener el equilibrio de una forma continuada hasta llegar a un tiempo total de un minuto. Si ejecutante cae más de quince veces en los primeros treinta segundos, se finaliza la prueba.

Se contabilizará el número de intentos necesarios para mantener el equilibrio en un minuto, y se realizarán varios intentos previos antes de cronometrar al sujeto o la prueba definitiva. (Martínez, 2002, 2003; Sanromà & Balasch, 2008; Santana, Fernández, & Merino, 2010)

Test psicológicos

La versión española del Cuestionario de Satisfacción Intrínseca en el Deporte (SSI). El cuestionario consta de 8 ítems divididos en dos sub-escalas que evalúan la satisfacción y diversión (5 ítems) y el Aburrimiento (3 ítems) en la práctica deportiva. En las instrucciones se les pide a los sujetos que indiquen el grado de conformidad con los ítems que reflejan criterios de diversión o de aburrimiento. Las respuestas se recogen en una escala tipo Likert de 5 puntos que oscila desde muy en desacuerdo (1) a muy de acuerdo (5). (Castillo, Balaguer, & Duda, 1989). En este estudio se aplicó la versión de 7 ítems (se prescindió de un ítem en la sub-escala de aburrimiento) en base a los resultados obtenidos en la investigación de Castillo, Balaguer y Duda (2002)

Tabla 2. *Valoración cualitativa del cuestionario SSI*

Valor	Nivel de satisfacción	Nivel de aburrimiento
01 – 20	Nada satisfactorio	Nada aburrido
21 – 40	Poco satisfactorio	Poco aburrido
41 – 60	Indeciso	Indeciso

61 – 80	Satisfactorio	Aburrido
81 – 100	Muy satisfactorio	Muy aburrido

Nota: Niveles de satisfacción y de aburrimiento para valorar los resultados del cuestionario SSI.

Escala de autoestima AF5, Autoconcepto Forma 5 de García y Musitu. El AF5 parte de una consideración multidimensional del autoconcepto, perspectiva que tiene en la actualidad mayor apoyo empírico. La escala consta de 30 afirmaciones a las que se les asigna un valor de 1 a 99, según el grado de acuerdo con el contenido de cada frase, y mide cinco dimensiones del autoconcepto: académico/laboral, social, emocional, familiar y físico. (Polo & López, 2012)

La dimensión académico-laboral se refiere a la percepción que la persona tiene de la calidad del desempeño de su rol, como estudiante y como trabajador. En niños y adolescentes, esta dimensión correlaciona positivamente con los estilos parentales de inducción, afecto y apoyo. También correlaciona negativamente con la coerción, indiferencia y negligencia.

La dimensión social hace referencia a la percepción de su desempeño en las relaciones sociales. El autoconcepto social correlaciona positivamente, entre otros, con las prácticas de socialización parental de afecto, comprensión y apoyo; mientras que lo hace negativamente, nuevamente, con coerción, indiferencia y negligencia.

La dimensión emocional se refiere a las respuestas emocionales a situaciones específicas. Se corresponde con las prácticas parentales de afecto, comprensión, inducción y apoyo; y correlaciona negativamente con la coerción verbal y física, la indiferencia, la negligencia y los malos tratos.

El autoconcepto familiar alude a la percepción que se tiene de la implicación, participación e integración en el medio familiar. Esta dimensión, en adolescentes y adultos, correlaciona positivamente, entre otros, con los estilos parentales de afecto, comprensión y apoyo; y negativamente, con la coerción, violencia, indiferencia y negligencia.

Por último, el autoconcepto físico se refiere a la percepción del aspecto físico y de la condición física. Correlaciona positivamente con la percepción de salud, con el autocontrol, con la percepción de bienestar, con el rendimiento deportivo, con la motivación de logro y con la integración social y escolar. Asimismo, correlaciona negativamente con el desajuste escolar y la ansiedad.

Tabla 3. Niveles de autoconcepto según los percentiles de la escala AF5

Nivel	Percentil	Valor	Aca-Lab	Social	Emocional	Familiar	Físico
Muy Alto	99 - 93	5	9,90 ---	9,90 9,58	9,90 ---	---	9,90 ---
Alto	90 - 80	4	9,49 8,99	9,16 8,65	8,84 8,04	9,75 9,45	8,37 7,70
Normal	75 - 25	3	---	---	---	9,29 7,43	7,42 4,17
Bajo	20 - 10	2	6,33 5,49	5,83 5,00	5,00 4,34	7,12 6,16	3,67 2,67
Muy Bajo	07 - 01	1	---	4,67 2,88	---	5,81 3,72	2,21 0,75

Nota: Estos niveles de calificación, no se encuentran dentro de la escala AF5, por lo que son criterios generales que se utilizan en las escalas para la interpretación de resultados, según Parra & Cáseres (2015). Esta tabla es utilizada para la calificación de los resultados tanto del grupo como del sexo masculino.

Tabla 4. Niveles de autoconcepto según los percentiles de la escala AF5

Nivel	Percentil	Valor	Aca-Lab	Social	Emocional	Familiar	Físico
Muy Alto	99 - 93	5	9,90 ---	9,90 9,58	9,90 ---	---	9,90 6,87
Alto	90 - 80	4	9,75 9,43	9,16 8,65	8,27 7,69	9,75 9,45	6,61 5,92
Normal	75 - 25	3	---	---	---	9,29 7,43	---
Bajo	20 - 10	2	6,89 5,83	5,83 5,00	4,23 3,41	7,12 6,16	3,37 2,55

Muy Bajo	07 - 01	1	5,47 3,63	4,67 2,88	2,97 1,25	5,81 3,72	2,31 0,94
----------	---------	---	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

Nota: Esta tabla es utilizada para la calificación de los resultados del sexo femenino.

Metodología

Primeramente, se desarrolló una búsqueda de la literatura académica en español y en inglés en diferentes bases digitales tales como: Scopus, Taylor & Francis, Springer, Science Direct; cuyo propósito era recabar información referente al Judo para personas con discapacidad visual, cabe resaltar que esta búsqueda se dio en el período de septiembre del 2017 hasta enero del 2018.

Tras la respectiva revisión bibliográfica, se evidenció que dentro del acontecer nacional existen pocos estudios relacionados a este tópico, se comprobó que la poca información encontrada está directamente relacionada con países europeos y países de habla inglesa.

En un análisis previo a la ejecución del proyecto, se determinó que el nivel de actividad física y deporte en la mayoría de persona involucradas con el proyecto era sumamente bajo, debido a que estos desarrollan actividades de manera primordial dentro de sus hogares y lugares de trabajo, al mismo tiempo se observó que un reducido número de personas si realizaban actividades físicas como caminatas, fútbol y danza, por lo que se concluyó, que su nivel de actividad física es algo superior al resto del grupo.

De igual manera, se realizó una prueba piloto del test de equilibrio y de los cuestionarios psicológicos en un pequeño grupo de personas no videntes dentro del mismo centro donde se desarrolló el programa de enseñanza. Los resultados para los cuestionarios psicológicos no tuvieron ningún tipo de afección o incidencia relevante, mientras que en el test de equilibrio se evidenciaron ciertos inconvenientes que obligaron a realizar modificaciones para continuar con el proyecto.



Los cambios a realizarse se relacionaban directamente con la base de sustentación en el instrumento físico del test para el apoyo al momento de realizar la prueba, los cambios se desarrollaron después de una reunión con dos expertos el primero en el área motriz y el otro en el área del trabajo con personas con discapacidad, llegando a la resolución de aumentar en 2 centímetros en la base de sustentación del implemento físico para la toma del test, pues, los participantes del proyecto crecen de la visión, la cual es muy importante para mantener el sentido del equilibrio durante la prueba.

Además, la posición corporal para el desarrollo del test, tuvo que variar, debido a que no todos los participantes del proyecto poseen una buena flexibilidad al momento de elevar la pierna hacia atrás y sostenerla con la mano como lo señala el protocolo del test, debido a que todos los participantes son adultos y que la flexibilidad es una capacidad física que decrece con el tiempo.

Se aprobó que los participantes deben colocarse en una posición cómoda, seleccionando una extremidad de apoyo la cual se colocaría sobre el implemento físico, mientras la extremidad contraria debía evitar el contacto con el suelo u otra superficie, manteniendo la rodilla semi-flexionada y elevando la pierna y el pie hacia atrás.

Propuesta

El programa de enseñanza de Judo convencional para personas no videntes consta de las siguientes actividades:

1. Regular el carácter físico de los participantes (acondicionamiento físico) para las nuevas exigencias que presentará el deporte.
2. Enseñanza de elementos básicos del Judo:
 - *Kumikata* - Forma de agarre
 - *Shisei* - Posiciones Corporales



- *Taizabaki* - Desplazamientos
- *Kuzushi* - Desequilibrios
- *Ukemi* - Caídas

3. Enseñanza de técnicas elementales:

Técnicas de proyección

- *Koshi Waza* - Técnicas de cadera
 - *O goshi*
 - *Koshi Guruma*
- *Te Waza* - Técnicas de mano
 - *Ippon Seoi Nage*
 - *Seoi Otoshi*
- *Ashi Waza* - Técnicas de pie
 - *O Soto Gari*
 - *De Ashi Barai*

El proyecto se desarrolló durante cuatro meses con una carga semanal de dos sesiones y una duración de 120 minutos por sesión. Aunque en algunas semanas solo se procedía a realizar una sesión clase, debido a la disponibilidad de tiempo de los participantes.

Las respectivas tomas de datos del test motriz y los cuestionarios psicológicos se realizaron al inicio y al final del programa de enseñanza, los instrumentos utilizados fueron:

- Test de equilibrio “Flamenco” (Eurofit)
- La versión española del Cuestionario de Satisfacción Intrínseca en el Deporte.
- Escala de autoestima AF 5.

Tabla 5. *Cronograma*

Sesión	Fecha	Actividades desarrolladas
1ra sesión	21/abr/2018	Realización de los test psicológicos el de Satisfacción intrínseca en el Deporte y el de la Escala de Autoestima y Autoconcepto AF-5

		previo al desarrollo del programa de enseñanza.
2da sesión	22/abr/2018	Desarrollo y toma de datos del test motriz sobre el equilibrio el Test Flamenco (Eurofit) previo al desarrollo del programa de enseñanza.
3ra sesión	28/abr/2018	Movilidad articular, aumento de la temperatura corporal y elevación de la frecuencia cardíaca, ejercicios de estiramientos y actividades de fuerza.
4ta sesión	29/abr/2018	Movilidad articular, aumento de la temperatura corporal y elevación de la frecuencia cardíaca, ejercicios de estiramientos y actividades de fuerza.
5ta sesión	30/abr/2018	Calentamiento general: movilidad articular, aumento de la temperatura corporal y elevación de la frecuencia cardíaca, ejercicios de estiramientos y actividades de fuerza. Juegos de desplazamientos (arrastres, reptaciones y caminatas).
6ta sesión	05/may/2018	Calentamiento general: movilidad articular, aumento de la temperatura corporal y elevación de la frecuencia cardíaca, ejercicios de estiramientos y actividades de fuerza. Juegos de desplazamientos (arrastres, reptaciones y caminatas). Trabajo en grupo (saltos, estiramientos) Elementos básicos del Judo: agares o sujeciones, posiciones corporales (saludo, descanso y defensa), desplazamientos.
7ma sesión	12/may/2018	Calentamiento general, juegos y trabajo en grupo. Actividades previas a la caída: acostarse, realizar abanicos, rodar hacia atrás, sentadillas rodar hacia atrás. Desarrollo final: <i>Ushiro Ukemi</i> – caída hacia atrás.
8va sesión	19/may/2018	Calentamiento general, juegos y trabajo en grupo. Repaso caída anterior. Actividades previas a la caída: acostarse de lado, realizar abanicos, rodar los dos lados, sentadillas rodar hacia los lados. Desarrollo final: <i>Yoko Ukemi</i> – caída hacia lado.
9na sesión	20/may/2018	Calentamiento general, juegos y trabajo en grupo. Repaso caídas anteriormente aprendidas. Actividades previas a la caída: acostarse de cúbito ventral,

		realizar golpes y elevaciones con los brazos hacia la colchoneta. Desarrollo a medida altura: <i>Mae Ukemi</i> – caída hacia adelante.
10ma sesión	02/jun/2018	Calentamiento general, juegos y trabajo en grupo. Repaso de las caídas. Actividades previas a la caída: posiciones corporales e impulsos, roles hacia adelante, rodar por sobre el hombro. Desarrollo final: Zempo Kaiten <i>Mae Ukemi</i> – caída hacia adelante con rol.
11va sesión	16/jun/2018	Calentamiento general. Calentamiento específico: desplazamientos, agarres, desequilibrios, posiciones corporales de acuerdo a cada técnica, cargadas y repaso de las caídas. Ejecución de ejercicios previos a las técnicas de cadera – <i>Koshi Waza</i> , posiciones corporales de las técnicas, elevaciones, desplazamiento y proyecciones - lanzamientos.
12va sesión	30/jun/2018	Calentamiento general y calentamiento específico. Ejecución de ejercicios previos a las técnicas de mano – <i>Te Waza</i> , posiciones corporales de las técnicas, elevaciones, desplazamiento y proyecciones - lanzamientos.
13va sesión	07/jul/2018	Calentamiento general y calentamiento específico. Ejecución de ejercicios previos a las técnicas de mano – <i>Ashi Waza</i> , posiciones corporales de las técnicas, elevaciones, desplazamiento y proyecciones o lanzamientos.
14va sesión	14/jul/2018	Calentamiento general y calentamiento específico. Repaso general de todo lo aprendido durante el programa de Judo.
15va sesión	21/jul/2018	Realización de los test psicológicos el de Satisfacción intrínseca en el Deporte y el de la Escala de Autoestima y Autoconcepto AF-5 posterior al desarrollo del programa de enseñanza.
16va sesión	28/jul/2018	Desarrollo y toma de datos del test motriz sobre el equilibrio el Test Flamenco (Eurofit) posterior al desarrollo del programa de enseñanza.

Nota: Actividades desarrolladas durante el programa de enseñanza.



Implicaciones éticas

Se firmaron acuerdos de confidencialidad para no divulgar la información. Todos los resultados publicados serán confidenciales y no se publicará información personal. Los procedimientos de análisis y comparación de resultados se realizarán con estricta privacidad para velar por los derechos del participante. Además, la investigación respetará los principios de la Declaración del Helsinki “principios éticos para la investigación en seres humanos”. (Asociación Médica Mundial, 2009) (Asociación Médica Mundial, 2014)

Permisos y protección

Para los respectivos permisos se procedió a redactar un documento de consentimiento informado dirigido a los participantes, en el cual se presentó información relevante respecto al proyecto, en el que se declaraba los datos e información personal obtenida durante el desarrollo del programa de enseñanza de Judo, sean utilizados con la única finalidad de responder a las necesidades del presente trabajo de investigación y los únicos autorizados para la manipulación de estos son el investigador, el tutor y los participantes del proyecto.

Criterios de inclusión

Para la selección de los participantes se tomaron en cuenta los siguientes criterios:

1. Ser personas con deficiencia visual ya sea de tipo parcial o total (revisar Cap. 1).
2. Participar de manera voluntaria dentro de las actividades del proyecto.
3. Firmar el consentimiento informado.



Criterios de exclusión

Los criterios que se tomaron en cuenta fueron:

1. No ser un deficiente visual.
2. Negarse a firmar el consentimiento informado.
3. Tener enfermedades que imposibiliten el trabajo físico (enfermedades cardíacas)

Análisis estadístico

Los datos recolectados de las test y cuestionarios tomados al inicio y al final del programa, fueron ingresados y guardados el programa *Microsoft Excel* 2016, para posteriormente ser transferidos al paquete estadístico *SPSS* versión 20.0, en el cual se realizaron los respectivos análisis para responder a los objetivos plateados en el trabajo de investigación.

RESULTADOS

Para una mejor comprensión de los resultados obtenidos en las variables antes y después del programa de enseñanza de Judo, a continuación, se describe a través de tablas y gráficos.

Los criterios de evaluación del test flamenco para personas con discapacidad visual, se presentan en la tabla 6. El desarrollo de estos criterios de evaluación fue a partir de los datos recolectados antes y después del programa de enseñanza de Judo, de los cuales se procedió a realizar 3 puntos de corte y, además, se eliminaron los valores extremos, resultando el siguiente baremo propuesto.

En las tablas 7, 8 y 9 (gráficos 1, 2, 3) se expresan las características sociodemográficas de los participantes no videntes del programa de enseñanza de Judo, entre las cuales se encuentran la edad en función del sexo, el estado civil y el estado laboral.

En la tabla 10, se presenta los valores mínimos, máximos y la media del grupo alcanzados en las diferentes pruebas realizadas. Los valores obtenidos en el test flamenco, considerando la cantidad de intentos, se presentan en el grafico 4; mientras que los datos del cuestionario de satisfacción intrínseca en el deporte se observan en los gráficos 5 y 6. Finalmente, los resultados cuantitativos, en función de las medias obtenidas en las escalas del cuestionario de autoconcepto se presentan en el grafico 7 y la valoración cualitativa se muestra en el grafico 8.

En la tabla 11, se evidencian los resultados obtenidos en el test motriz y los cuestionarios psicológicos desarrollados antes y después del programa de enseñanza de Judo, los cuales están en función del sexo. Los resultados obtenidos en test del equilibrio, se presentan en el grafico 9; mientras que, los datos obtenidos en el cuestionario SSI, se presentan en los gráficos 10 y 11.

Los resultados cuantitativos del cuestionario AF5 del autoconcepto, se presentan en los gráficos 12, 13, 14, 15 y 16, y la valoración cualitativa para estos resultados se presentan en la grafico 17.

Tablas

Tabla 6. *Evaluación del test flamenco.*

Nivel	Intentos
Muy bueno	8 – 11
Bueno	12 – 16
Regular	17 - 21

Nota: Criterios de evaluación del test flamenco de acuerdo a la población aplicada

Tabla 7. *Participantes no videntes.*

Sexo del participante	N	Medi a	Mi n	Ma x	%
Mujer	1	36	36	36	11,4%
Hombre	5	56	40	67	88,6%
Total	6	53	36	67	100,0%

Tabla 8. *Estado civil de los participantes.*

Estado civil	N	%
Casado	3	50,0 %
Unión libre	1	16,7 %
Divorciado	2	33,3 %
Total	6	100,0 %

Tabla 9. *Estado laboral de los participantes.*

Estado laboral	N	%
Trabajador	4	66,7 %
Pensionado	1	16,7 %
Jubilado	1	16,7 %
Total	6	100,0 %

Tabla 10. *Resultado grupal del test motriz y los cuestionarios psicológicos.*

	Antes del programa			Después del programa		
	Min	Max	Media	Min	Max	Media
Test flamenco	12	24	17	8	25	14
Satisfacción con el deporte	72	88	82	88	96	92
Aburrimiento con el deporte	20	60	35	20	40	27
Autoconcepto académico - laboral	7,75	9,70	8,98	7,50	9,83	8,89
Autoconcepto social	5,50	9,26	7,17	6,41	9,81	8,04
Autoconcepto emocional	2,16	8,50	5,35	4,56	9,58	6,78
Autoconcepto familiar	4,58	8,20	6,43	5,48	8,43	7,50
Autoconcepto físico	6,41	9,83	8,32	7,00	9,80	8,50

Tabla 11. Resultados del test motriz y los cuestionarios psicológicos en función del sexo.

		Antes del Programa			Después del Programa		
		Mujer	Hombre	Grupal	Mujer	Hombre	Grupal
Test flamenco	Media	16	17	17	8	15	14
	Min	16	12	12	8	8	8
	Max	16	24	24	8	25	25
	%	15,5%	84,5%	100,0%	9,5%	90,5%	100,0%
Satisfacción con el deporte	Media	88	81	82	96	91	92
	Min	88	72	72	96	88	88
	Max	88	88	88	96	92	96
	%	17,9%	82,1%	100,0%	17,4%	82,6%	100,0%
Aburrimiento con el deporte	Media	20	38	35	20	28	27
	Min	20	20	20	20	20	20
	Max	20	60	60	20	40	40
	%	9,5%	90,5%	100,0%	12,5%	87,5%	100,0%
Autoconcepto académico - laboral	Media	9,70	8,84	8,98	9,76	8,71	8,89
	Min	9,70	7,75	7,75	9,76	7,50	7,50
	Max	9,70	9,51	9,70	9,76	9,83	9,83
	%	18,0%	82,0%	100,0%	18,3%	81,7%	100,0%
Autoconcepto social	Media	8,90	6,83	7,17	9,43	7,76	8,04
	Min	8,90	5,50	5,50	9,43	6,41	6,41
	Max	8,90	9,26	9,26	9,43	9,81	9,81
	%	20,7%	79,3%	100,0%	19,6%	80,4%	100,0%
Autoconcepto emocional	Media	8,50	4,71	5,35	8,13	6,51	6,78
	Min	8,50	2,16	2,16	8,13	4,56	4,56
	Max	8,50	7,50	8,50	8,13	9,58	9,58
	%	26,5%	73,5%	100,0%	20,0%	80,0%	100,0%
Autoconcepto familiar	Media	8,20	6,08	6,43	8,23	7,35	7,50
	Min	8,20	4,58	4,58	8,23	5,48	5,48
	Max	8,20	7,23	8,20	8,23	8,43	8,43
	%	21,3%	78,7%	100,0%	18,3%	81,7%	100,0%
Autoconcepto físico	Media	9,83	8,02	8,32	9,80	8,24	8,50
	Min	9,83	6,41	6,41	9,80	7,00	7,00
	Max	9,83	9,05	9,83	9,80	9,05	9,80
	%	19,7%	80,3%	100,0%	19,2%	80,8%	100,0%

Gráficos

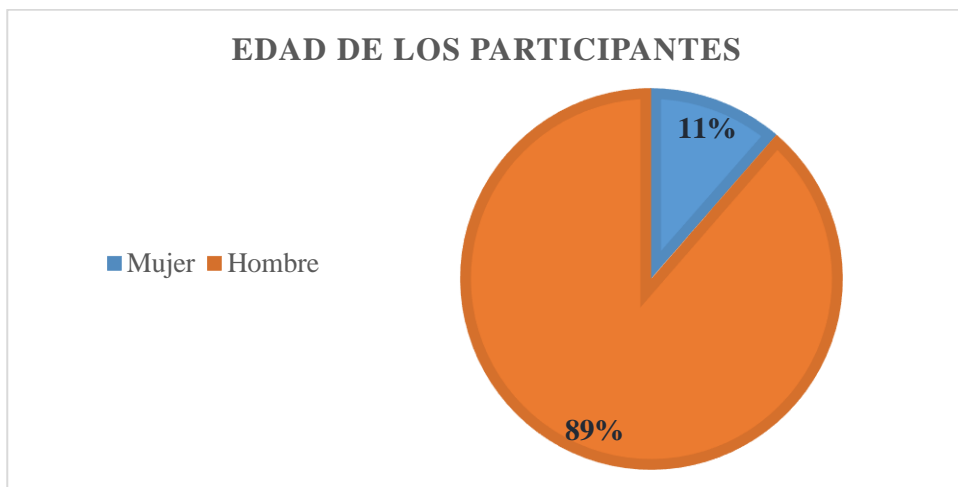


Grafico 1

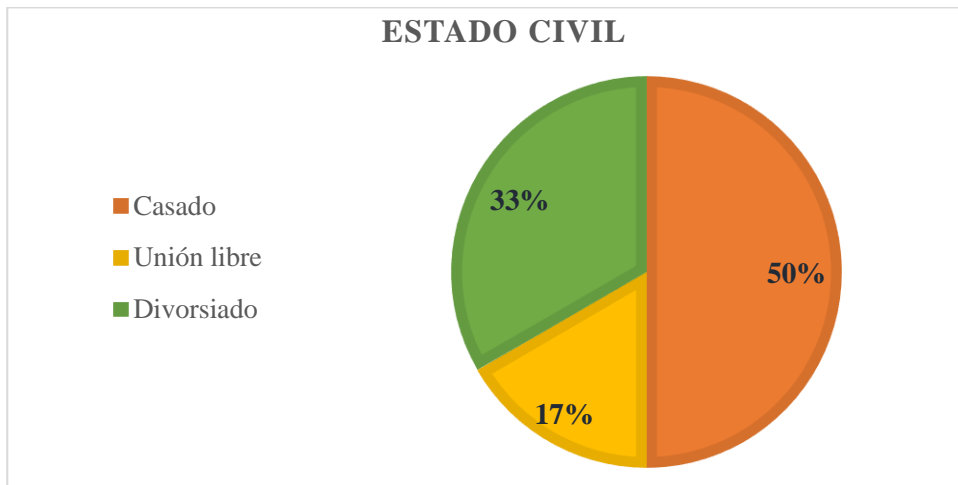


Grafico 2

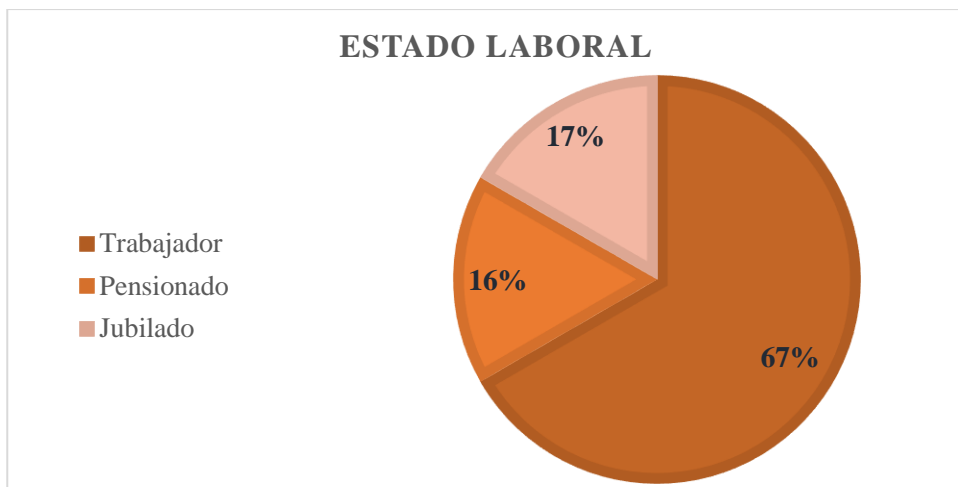


Grafico 3

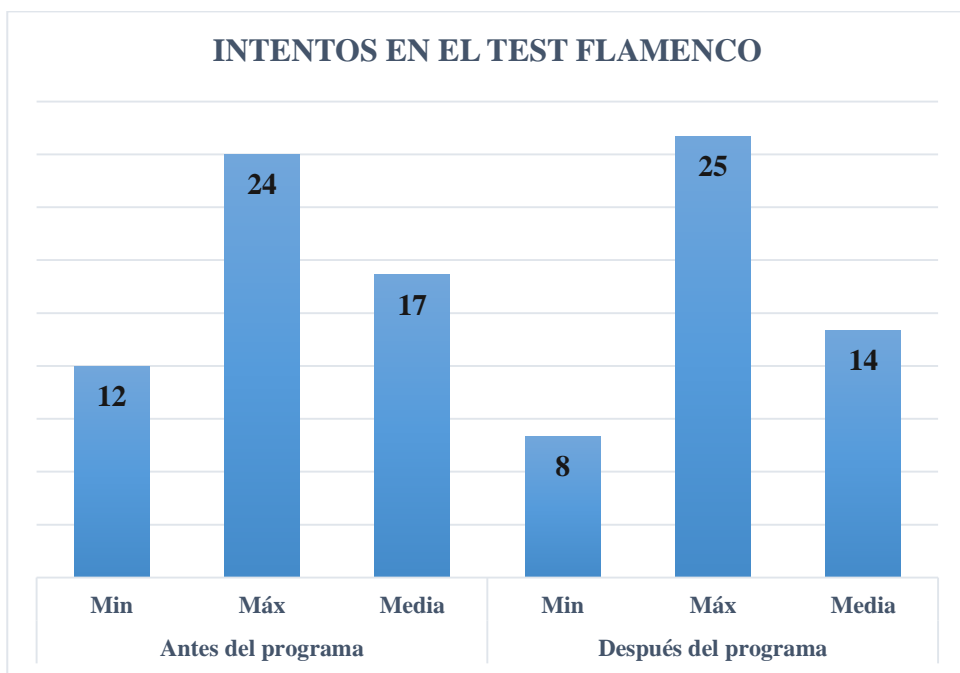


Grafico 4

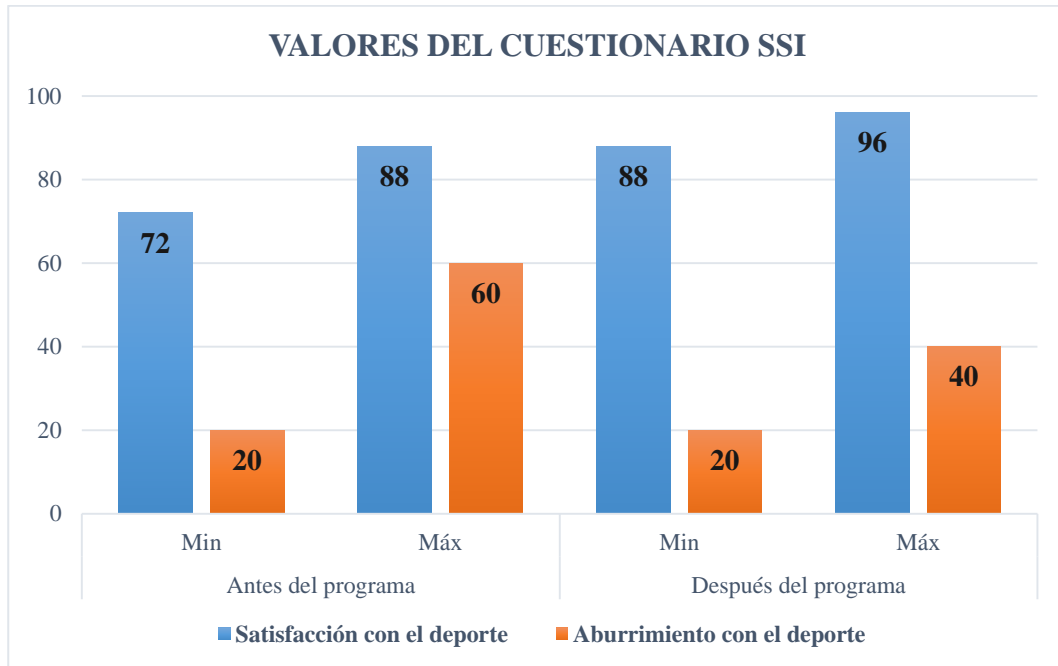


Grafico 5

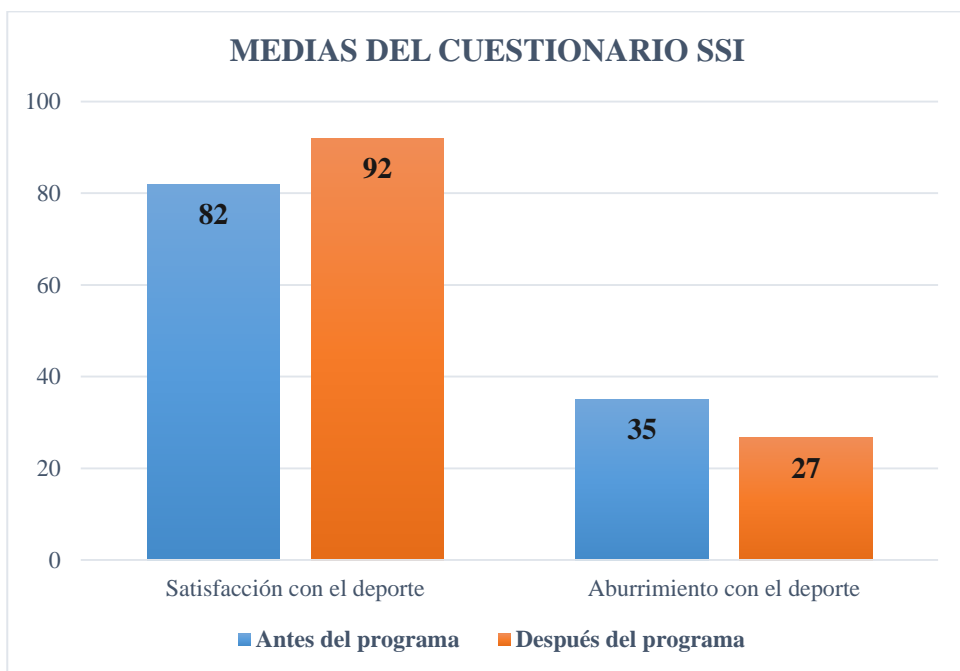


Grafico 6

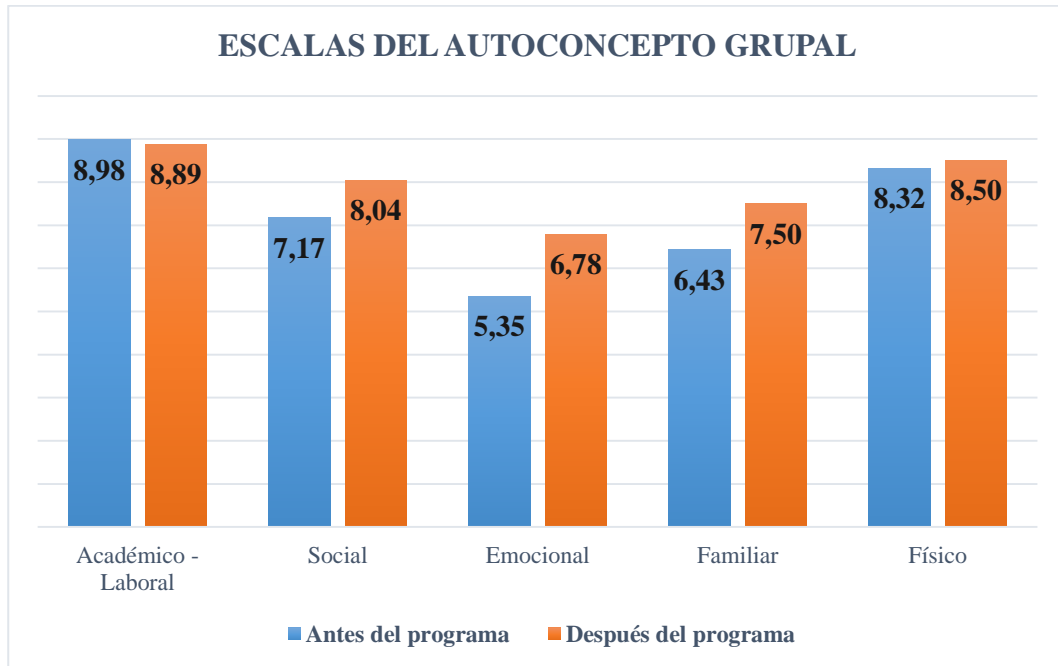


Grafico 7

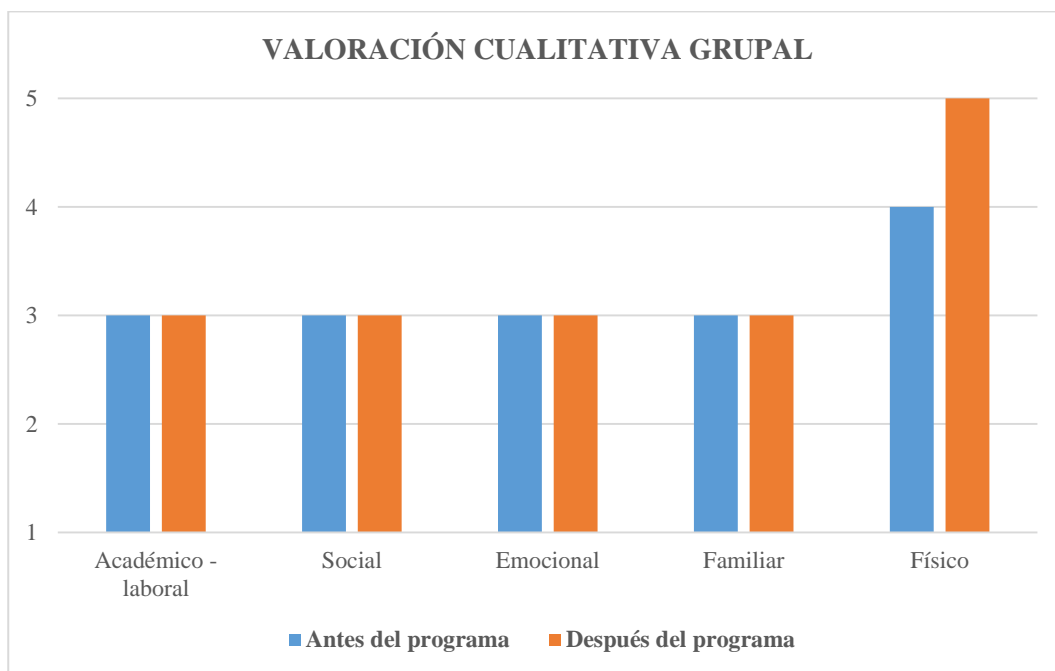


Grafico 8

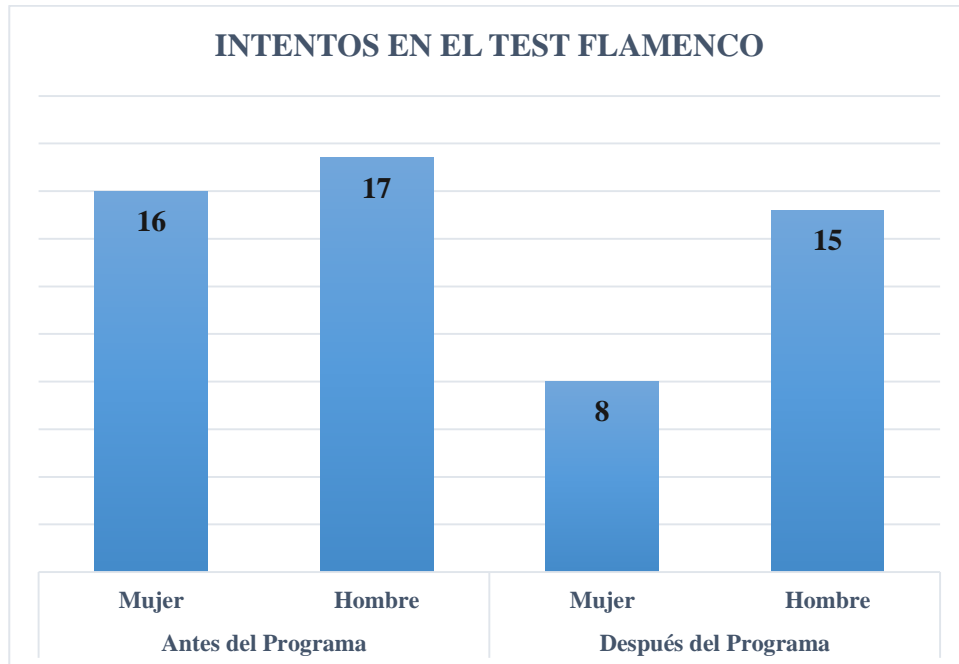


Grafico 9



Grafico 10

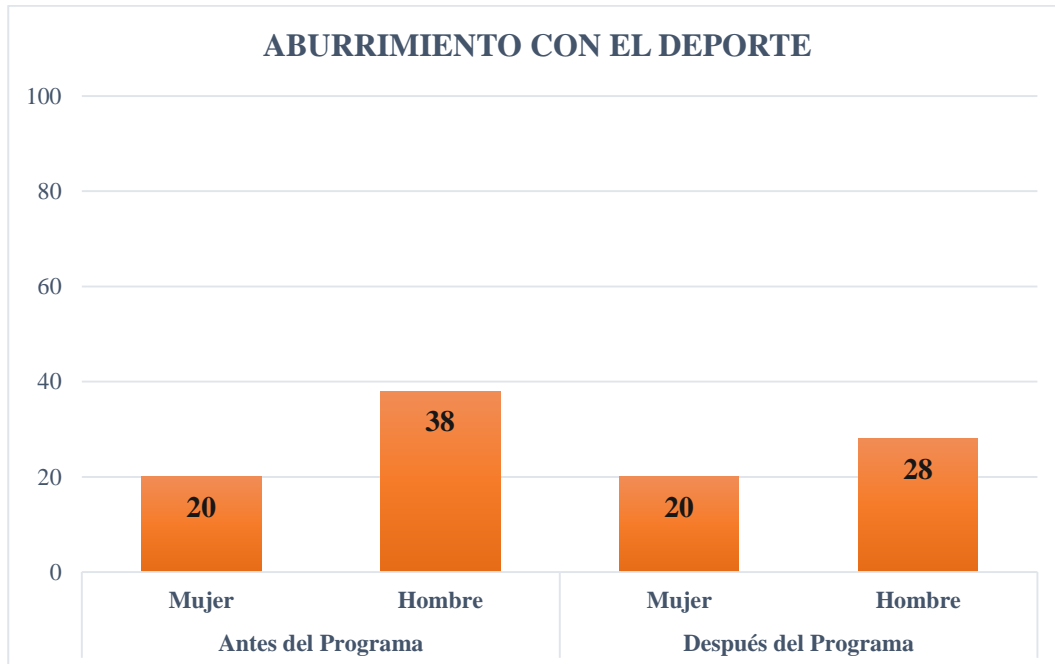


Grafico 11

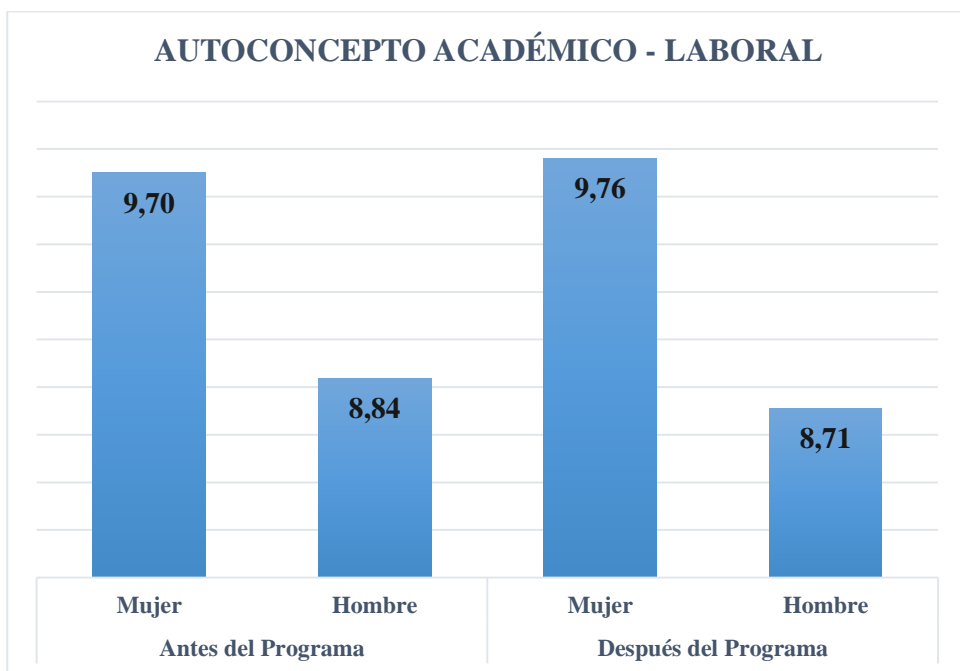


Grafico 12

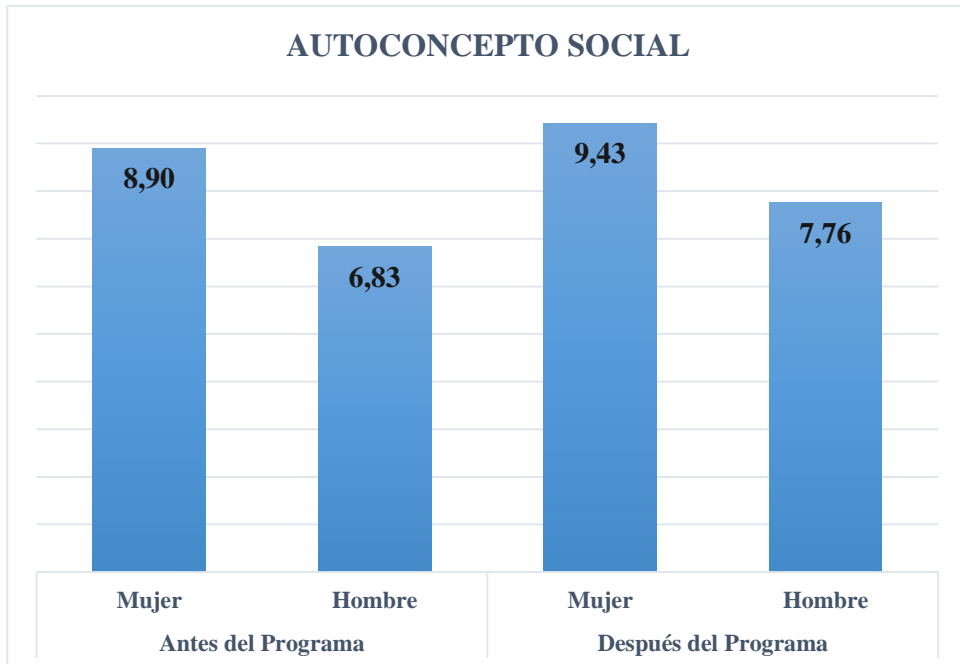


Grafico 13

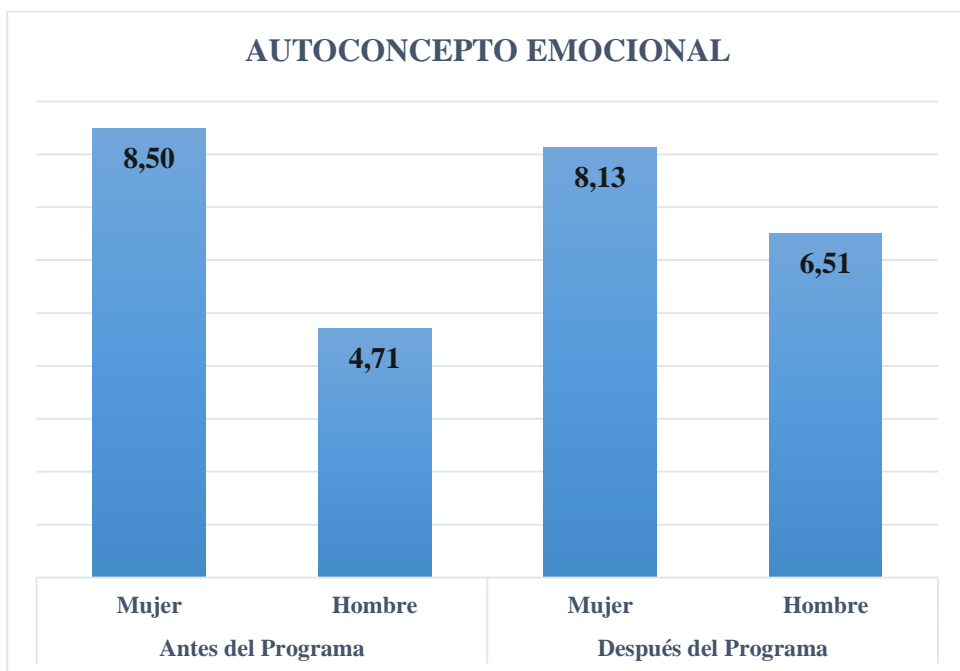


Grafico 14

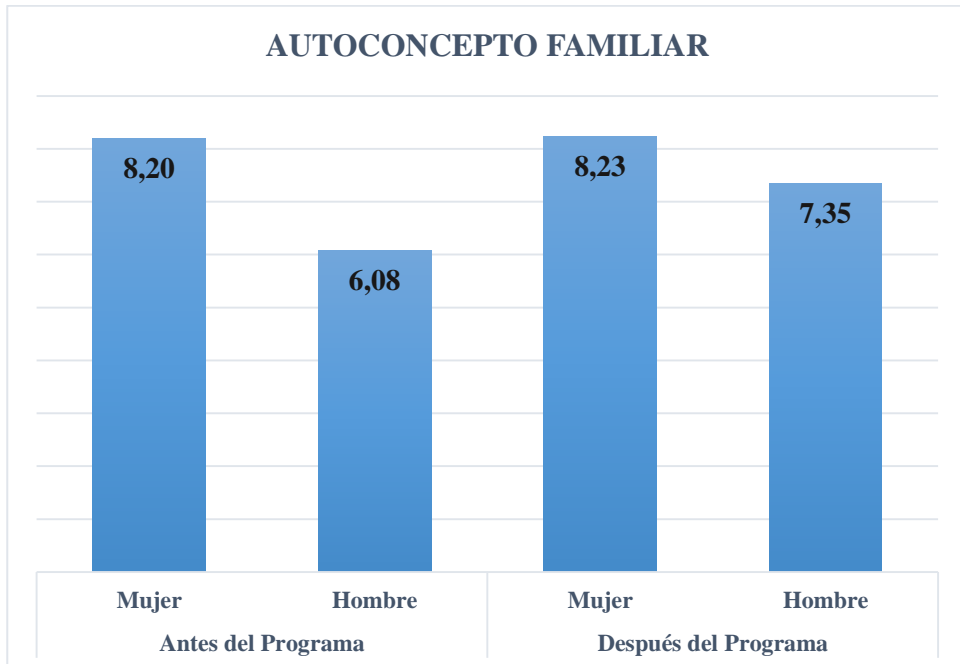


Grafico 15

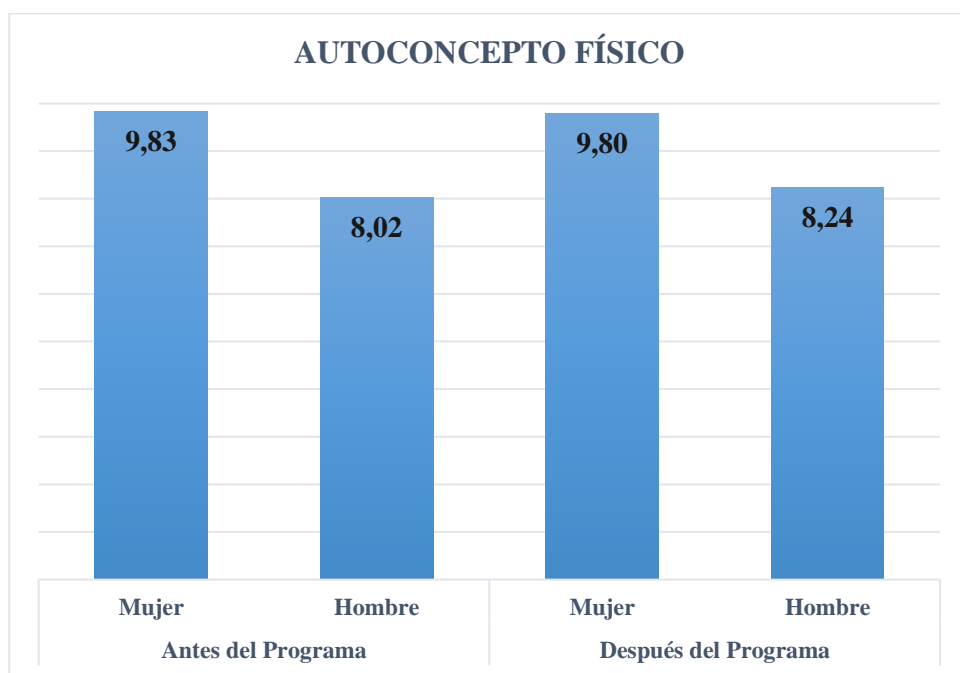


Grafico 16

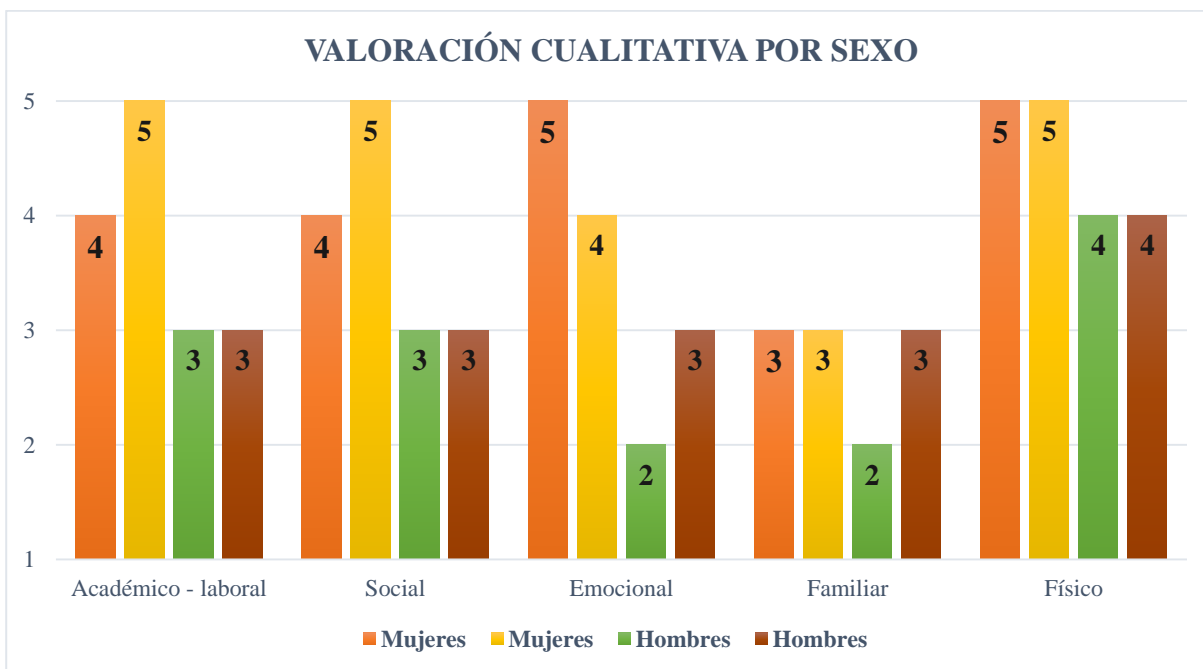


Grafico 17

DISCUSIÓN

El propósito del presente estudio, fue evidenciar los cambios en el aspecto motriz y psicológico de las personas con discapacidad visual, tras la aplicación de un programa de intervención relacionado con el Judo, mismo que se realizó por dos meses, para lo cual, se procedió a seleccionar un test que permitió medir la motricidad, específicamente el equilibrio estático, y dos cuestionarios psicológicos que valoraron la satisfacción en la práctica deportiva y el autoconcepto; los instrumentos mencionados fueron aplicados antes y después del programa de enseñanza de Judo.

El desarrollo de proyectos, en los cuales se integren a personas con discapacidad, es un terreno muy poco explorado, principalmente debido a los altos costos de materiales al construir o implementar zonas o espacios, en los que se puedan cubrir las necesidades de las discapacidades existentes, pues es evidente que las personas con discapacidad visual no tienen las mismas necesidades que las personas que poseen deficiencia motriz u otras con deficiencia intelectual. De ahí que, muchos proyectos de iniciación deportiva tienen como principales integrantes a personas sin discapacidad, dejando de lado a aquellas personas que, si tienen, limitando así, la participación de estas últimas en actividades físicas y deportivas.

Al realizar un análisis por sexo de forma separada (tabla 11, grafico 9) y de los participantes de manera grupal (tabla 10, grafico 4) de los valores obtenidos antes de la aplicación del programa de Judo, se puede observar que el control del equilibrio tiende a ser muy bajo, es decir, los participantes necesitaron de muchas repeticiones para poder completar la prueba, esto podría deberse a la edad de los participantes (adultos mayores) y a la cantidad de actividad física a la que están sometidos en sus quehaceres cotidianos. Esto concuerda con lo presentado por Sanromà & Balasch (2008), quienes sostienen que conforme avanza la edad de

las personas, se pierde la facultad de controlar el equilibrio; asimismo indican que a partir de los 34 años empieza un decrecimiento regular por un lapso de 20 años, y que es a partir de los 54 años hasta llegar al fin de la vida, el control decrece más pronunciadamente que antes.

En cuanto a los resultados obtenidos después de la aplicación del programa (tabla 10, grafico 4), se evidencia un cambio notable en cuanto a los intentos necesarios para desarrollar el test flamenco, se observa que tanto de manera grupal como por sexo, los resultados tendieron a disminuir; el número de intentos o repeticiones necesarios para superar la prueba se redujeron con respecto a la primera vez que se aplicó, este cambio podría deberse a las actividades y ejercicios desarrollados durante el proyecto, aunque también al hecho de que las personas ya conocían el desarrollo y la dificultad de la prueba y por ende, estas desarrollarían maneras de adaptarse y de responder de mejor manera a esta actividad.

Por otra parte, la satisfacción y el aburrimiento respecto al deporte, se observa que antes del programa existía una alta satisfacción de manera grupal (tabla 10, gráficos 5 y 6) como cuando se analiza por el sexo de los participantes (tabla 11, gráficos 10 y 11), pero a su vez, existe también una prevaecía ligeramente alta respecto al aburrimiento dentro de las actividades deportivas. Existe la posibilidad de que esta prevalencia del aburrimiento se deba a las “malas experiencias” en el deporte, por ejemplo, actividades poco o nada programadas, no coordinadas y controladas por un profesional, o por personas con alguna formación y conocimiento sobre el uso de metodologías de enseñanza y el control de cargas de entrenamiento.

Tanto al inicio como al final del programa, en la escala de calificación cualitativa del cuestionario SSI, se observa que no existen cambios significativos. Sin embargo, en los resultados cuantitativos sobre la satisfacción y el aburrimiento, tras la aplicación del programa de enseñanza de Judo, se aprecia un incremento de los valores de satisfacción y una disminución de



los valores de aburrimiento, los cuales se parecen a los resultados del estudio de Torralba et al. (2017) en atletas paralímpicos españoles, en el que, las personas que más disfrutaban de las actividades propuestas dentro de un deporte, su satisfacción tiende a aumentar y con ello la variable del aburrimiento descende su valor, mientras que, si se propone o plantea un deporte en el cual los integrantes sientan que están por obligación, como lo mencionan Castillo et al. (2004) y De Francisco et al. (2015), claramente habrá un aumento de la variable de aburrimiento, y por ende la satisfacción del mismo será calificada como baja o simplemente mala.

Otro aspecto que pudo haber influido en las variables de satisfacción y aburrimiento, es el haber presentado a esta colectividad un deporte “nuevo”, es decir, una actividad deportiva muy poco conocido en el medio y por los participantes, lo nuevo y novedoso podría haber influido en los resultados recolectados antes y después del programa de Judo. El éxito del proceso inclusivo según Reina (2014), radica en la esencia de las interacciones que se dan entre la persona y las tareas planteadas, lo que implica un ajuste en función de las capacidades de la persona, usuario, deportista o estudiante. Aunque también, podría relacionarse con lo manifestado por Torralba et al. (2017) quienes sostienen que, es lógico pensar que las personas con discapacidad busquen, a través de la práctica deportiva, su reafirmación social, debido a que el deporte adaptado, se ha venido utilizando como medio rehabilitador de las personas con discapacidad y últimamente, se le está prestando mayor atención como elemento propio del desarrollo integral de la persona, atribuyéndole al deporte, los mismos beneficios para los deportistas con y sin discapacidad, considerando que desempeña una importante función en el desarrollo físico, psicológico y social de quien lo practica, Gutiérrez y Caus (2006) en Torralba et al. (2017).

Respecto al análisis del autoconcepto, existe una leve variación entre los resultados tomados antes y después de la aplicación del programa, los que pueden observarse al comparar



los valores medios obtenidos en las diferentes escalas del AF5 (tabla 10, grafico 7). Estos resultados muestran que en el grupo existe una calificación cualitativa de Normal, algunas de las escalas del autoconcepto (tabla 10, grafico 8), excepto en la escala del autoconcepto físico, en la cual, antes del programa se obtuvo una categoría de Alto, mientras que después del programa se alcanzó la categoría de Muy Alto. No obstante, en el análisis de los valores cuantitativos de cada una de las escalas (tabla 10, grafico 7), se observa un incremento en las puntuaciones logradas después de la aplicación del programa de enseñanza de Judo, lo que concuerda con los resultados exhibidos por Mora-Mora & Lobo Di Palma (2012), quienes indican que la práctica deportiva y recreativa en personas con discapacidad, contribuye al desarrollo de la autoconfianza, al mejoramiento de la autoestima y favorece a la disminución de la depresión. Asimismo, que la participación en actividades que producen sentimientos de bienestar físico y mental, va a permitir que las personas con discapacidad logren sobresalir y tener aceptación de sí mismos y de las personas que los rodean.

Al analizar esta variable por sexo, los valores obtenidos en las diferentes escalas del autoconcepto, evidencian que las mujeres poseen valores algo más elevados que los hombres, tanto antes como después de la intervención del programa de enseñanza de Judo (tabla 11, gráficos 12, 13, 14, 15 y 16), valores parecidos a los alcanzados por Ortega et al. (2017) los cuales constatan que las mujeres incrementan su clima motivacional, relacionado con el reconocimiento privado, basado en el propio progreso y en una evaluación basada en la contante mejora individual. Mientras que los valores alcanzados por los hombres, se contraponen con los presentados por Dieppa, Machargo, Luján y Guillén, (2008) citados en Ortega et al., (2017), quienes plantean que los hombres se perciben más positivamente el autoconcepto físico, ya que se sienten más a gusto con su aspecto, presentan menos complejos con su cuerpo y expresan



mayor satisfacción y orgullo relacionado con su condición física. Estos podrían deberse a que el estudio fue realizado en personas “normales”, es decir, personas que no poseían ningún tipo de discapacidad, pues dentro del proyecto se evidencia que los valores cualitativos respecto al autoconcepto físico (grafico 17), las mujeres son quienes obtienen la mejor calificación.

CONCLUSIONES

Una vez presentados los resultados del proyecto y la respectiva discusión, se concluye con lo siguiente:

El equilibrio, analizado como una de las variables del estudio, se evidencia que, a pesar del corto período de tiempo, del cual fueron participes las personas con discapacidad visual dentro del proyecto, existieron mejoras en algunos integrantes, mientras que, en otros se mantuvieron con los mismos resultados de acuerdo al test planteado y utilizado.

En que refiere a las variables de diversión y de aburrimiento, obtenidas a partir del cuestionario de satisfacción intrínseca en el deporte (SSI), es propicio mencionar que las dos variables tuvieron cambios, primer en la variable de diversión se observa que su valor tendió a incrementar, mientras que, la variable de aburrimiento pasó a disminuir, mencionados datos se pueden corroborar ya sea de manera global, es decir, los valores del grupo de participantes e incluso cuando se lo analiza desde la perspectiva en la que se hace una diferenciación por sexo. Con lo que se puede inferir, que los resultados alcanzados se pueden deber a que, era un deporte diferente y nuevo en el medio de las personas no videntes, logrando una aceptación buena y favorable.

En cuanto al autoconcepto se evidencia que, de manera grupal, existen incremento de los valores, en gran parte de las escalas, tras la implementación del programa de Judo, y que la escala que más incremento denota es la del autoconcepto físico, mientras que al realizar un análisis diferenciando por sexo, los valores muestran que las mujeres poseen valores superiores a los del sexo masculino, tanto antes como después del programa, además, se observa que para los dos sexos, existe un mejoramiento de los valores cuantitativos obtenidos después del programa, aunque al realizar la valoración cualitativa se observa que los principales cambios en lo que



respecta al sexo femenino se observan en las escalas de académico – laboral, social y en lo emocional; y en el caso del sexo masculino, las escalas en los cuales se evidencia un incremento positivo se da en las escalas de emocional y familiar, sin obtener variaciones ni cambios en las otras escalas.

RECOMENDACIONES

El Judo para no videntes es un tema relativamente nuevo en el medio, y por lo tanto se evidenció algunas dificultades o limitaciones en cuando a la ejecución del programa y también en lo que respecta a la interpretación de los datos, por lo que nos permitimos recomendar lo siguiente:

- ✓ Continuar con más estudios, en los que se incluyan a una mayor población de personas con discapacidad visual, pues en el presente estudio la población fue mínima, es por ello que los análisis aplicados a los resultados no representan a un grupo poblacional sino solo a ciertos miembros.
- ✓ Al aplicar programas de enseñanza a personas con discapacidad, asegurarse de que las personas que participan, no se encuentren comprometidas con otros proyectos, pues tal situación hace que los mismos tomen otras actividades como prioridades y abandonen el proyecto.
- ✓ Para una mayor objetividad de los resultados se recomienda realizar el estudio con una población mayor, con la cual se pueda establecer dos grupos, uno experimental y otro de control.

REFERENCIAS

- Álamo Mendoza, J. M., Amador Ramírez, F., Dopico Calvo, X., Iglesias Soler, E., & Quintana Lima, B. (2011). Modelos de enseñanza en la iniciación deportiva y el deporte escolar. Estudio comparativo en judo. *Apunts Educación Física y Deportes*, 2(104), 88–95.
[https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2011/2\).104.09](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2011/2).104.09)
- Arias Roura, M. E. (2010). *Relaciones interpersonales entre niños con discapacidad visual y sus compañeros videntes en el contexto educativo regular*. Universidad de Cuenca. Recuperado a partir de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/2835>
- Asociación Médica Mundial. Declaración de Helsinki, Relaciones Internacionales § (2009).
Recuperado a partir de
https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/678186/RI_12_10.pdf?sequence=1
- Asociación Médica Mundial. Declaración de Helsinki. Principios éticos para la investigación en seres humanos, 1 Boletín del Consejo Académico de Ética en Medicina § (2014).
Recuperado a partir de
<http://ppct.caicyt.gov.ar/index.php/bcaeem/article/viewFile/4982/4586>
- Barraga, N. C. (1992). Desarrollo senso-perceptivo, *ICEVH* N°77.
- Barrero, A. M., & Rosado Domínguez, J. L. (2010). Judo para discapacitado aplicado a personas sin discapacidad. *Efdeportes Revista Digital*. Recuperado a partir de
<http://www.efdeportes.com/efd145/judo-para-discapacitado-aplicado.htm>
- Berruezo, P. P. (1995). El cuerpo, el desarrollo y la psicomotricidad. *Psicomotricidad. Revista de estudios y experiencias.*, 49, 15–26.
- Branden, N. (1992). *The power of self-esteem. An inspired look at our most important Psychological Resource*. Florida: Health Communications.



- Carmeni, B. (1998). *Judo Para Ciegos* (1.a edición). Madrid: I. R. C. Cantueso.
- Castillo, I., Balaguer, I., & Duda, J. L. (1989). *Las perspectivas de meta de los adolescentes en el contexto deportivo. Psicothema* (Vol. 14). Oviedo, España: Universidad de Oviedo.
- Recuperado a partir de <http://www.redalyc.org/html/727/72714215/>
- Cazalla, N., & Molero, D. (2013). Revisión teórica sobre el autoconcepto y su importancia en la adolescencia. *Revista Electrónica de Investigación y Docencia (REID)*, 43–64.
- Comité Paralímpico Español. (2014). *La inclusión en la Actividad Física y Deportiva: La práctica de la educación física y deportiva en entornos inclusivos* (Primera). Badalona (España): Editorial Paidotribo.
- Comité Paralímpico Español. (2016). Reglamento de Judo Paralímpico IBSA.
- CONADIS. (2017). Estadísticas | CONADIS. Recuperado el 26 de marzo de 2018, a partir de <http://www.consejodiscapacidades.gob.ec/estadistica/index.html>
- Garaigordobil, M., & Durá, A. (2006). Relaciones de autoconcepto y la autoestima con sociabilidad, estabilidad emocional y responsabilidad en adolescentes de 14 a 17 años. *Análisis y Modificación de la Conducta*, 32(141), 37–64.
- García, F., & Musitu, G. (2001). *AF5: Autoconcepto Forma 5*. (TEA, Ed.) (2a ed.). Madrid.
- Ghetti, R. (2016). *Lecciones de Judo*. De Vecchi Ediciones. Recuperado a partir de [https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=znBrDQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=historia+del+judo&ots=gUk8n6EdfX&sig=bW8we5VtnoowyjDo5PRzDRJ11Tc#v=onepage&q=historia del judo&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=znBrDQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=historia+del+judo&ots=gUk8n6EdfX&sig=bW8we5VtnoowyjDo5PRzDRJ11Tc#v=onepage&q=historia+del+judo&f=false)
- González, J., Nuñez, J., Pumariaga, S., & García, M. (1997). Autoconcepto, autoestima y aprendizaje escolar. *Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal*, 9(2), 271–289.



- Herren, H., & Guillemet, S. (1982). *Estudio sobre la educación de los niños y adolescentes ciegos, ambliopes y sordo-ciegos*. Barcelona: Editorial Médica y Técnica.
- Jiménez Buñuales, M. T., González Diego, P., & Martín Moreno, J. M. (2002). *La clasificación internacional del funcionamiento de la discapacidad y de la salud (CIF) 2001*. Revista Española de Salud Pública (Vol. 76). Ministerio de Sanidad y Consumo. Recuperado a partir de http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1135-57272002000400002&script=sci_arttext&tlng=en
- Jiménez, L. (2015). *Judo como incentivo para el desarrollo social de personas con diversidad funcional*. Universidad de Carabobo.
- Machargo, J., Alonso, E., Pérez, F., & Santana, M. (1997). *Programa de actividades para el desarrollo de la AUTOESTIMA*. Madrid: Gráficas Muriel, S.A.
- Martínez López, E. J. (2002). *Pruebas de aptitud física* (Primera). Barcelona: Editorial Paidotribo. Recuperado a partir de <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=QA10ugcRccgC&oi=fnd&pg=PA13&dq=pruebas+de+aptitud+física+martinez+lopez&ots=mxQ4hdvyc3&sig=DijS607kSro78Cc95TvBOXH2vEE#v=onepage&q&f=false>
- Martínez López, E. J. (2003). Valoración del equilibrio. Resultados y análisis estadístico en educación secundaria. Recuperado el 3 de noviembre de 2017, a partir de <http://www.efdeportes.com/efd64/equil.htm>
- Mora Mora, L. A., & Lobo Di Palma, J. (2012). Autoestima y Ansiedad Social en Personas con Discapacidad Visual que Participan en Deporte Competitivo y en Actividades Recreativas. *Revista des-encuentros, Vol 9, No1*.
- Moreno, M. L. (2005). *Educación Física en el Discapacitado: Un recorrido hacia la posibilidad*.



Quilmes - Bs. As. - Argentina: Landeiras Ediciones SA Bs. As.

Naranjo, M. (2007). Autoestima: un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo. *Revista Electrónica “Actualidades Investigativas en Educación”*, 7(3), 1–27.

Naranjo Pereira, M. L. (2007). Autoestima: un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo. *Revista Electrónica “Actualidades Investigativas en Educación”*, 7(3), 1–27. Recuperado a partir de <http://www.redalyc.org/html/447/44770311/>

Ozols Rosales, M. A. (2007). Actividad Física y Discapacidad. *MHSalud*, 4(2). Recuperado a partir de <http://www.redalyc.org/html/2370/237017534001/>

Parra, C., & Cáseres, J. (2015). *Autoconcepto en estudiantes con discapacidad física en proceso de inclusión*. Universidad de Cuenca.

Pérez-Tejero, J. (2009). La investigación en Actividades Físicas y Deportes Adaptados: un camino aún por recorrer. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte* *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 5(16), 1–3. Recuperado a partir de <http://www.ricyde.org>

Pesantez, R., & Pesantez, M. (2014). *Mi libro de Judo*. Cuenca - Ecuador: Talleres Gráficos de la Universidad de Cuenca.

Picq, L., & Vayer, P. (1997). *Educación psicomotriz y retraso mental*. Barcelona: Científico-Médica.

Polo Sánchez, M. T., & López-Justicia, M. D. (2012). Autoconcepto de estudiantes universitarios con discapacidad visual, auditiva y motora. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 44(2), 87–98. Recuperado a partir de <http://www.scielo.org.co/pdf/rlps/v44n2/v44n2a08.pdf>



- Reina, R. (2014). Inclusión en deporte adaptado: dos caras de una misma moneda. *Psychology, Society, & Education*, 6, 55–67. Recuperado a partir de <http://www.psye.org/articulos/reina.pdf>
- Robles Rodríguez, J. (2006). Judo para ciegos como contenido novedoso en las clases de educación física. Unidad Didáctica. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 6, 75–86.
- Sanromà, J. C. i, & Balasch, J. R. i. (2008). *Evolución del equilibrio estático y dinámico desde los 4 hasta los 74 años. Apunts. Educación física y deportes* (Vol. 2). Institut d'Educació Física de Catalunya. Recuperado a partir de <http://www.raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/view/300108/389577>
- Santana, F. J., Fernández, E., & Merino, R. (2010). Efectos del método pilates sobre las capacidades de fuerza, flexibilidad, agilidad y equilibrio en ciclismo profesional de mountain bike. *Journal of Sport and Health Research J Sport Health ResJ Journal of Sport and Health Research*, 2(1), 41–54. Recuperado a partir de http://www.journalshr.com/papers/Vol 2_N 1/V02_1_6.pdf
- Sanz, D., & Reina, R. (2012). *Actividades Físicas y Deportes Adaptados para Personas con Discapacidad*. Badalona (España): Editorial Paidotribo.
- Toro, S., & Zarco, J. A. (1998). *Educación física niños y niñas con necesidades educativas especiales*. Málaga: Aljibe.
- Torralba, M. A., Braz, M., & Rubio, M. J. (2014). La motivación en el deporte adaptado. *Psicología, Sociedad y Educación*, 6(1), 27–40.
- Vallés, A. (1998a). *Autoconcepto y autoestima*. España: Praxis, S.A.
- Vallés, A. (1998b). *Autoconcepto y autoestima*. España: Praxis, S.A.

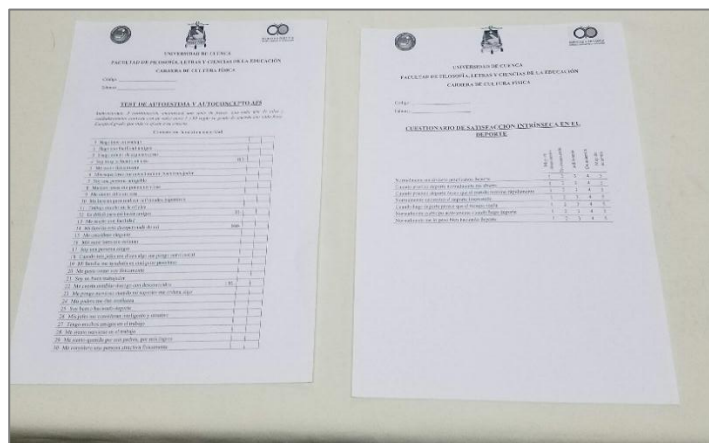


- Veliz, A., & Apodaca, P. (2012). Niveles de autoconcepto, autoeficacia académica y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de la ciudad de Temuco. *Revista Salud & Sociedad*, 3(2), 131–150.
- Villamón, M., & Brousse, M. (1999). *Introducción al judo. Introducción al judo, 1999, ISBN 84-255-1296-4, págs. 219-234*. Hispano Europea. Recuperado a partir de https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=ly2OB4yx_r8C&oi=fnd&pg=PA247&dq=historia+del+judo&ots=8QxTXQkexG&sig=gQfXPSIlVa4p4m_539TlO-au2MM#v=onepage&q=historia&f=false
- Villamón, M., Molina, J. P., & Pablos, C. (1998). Orientaciones didácticas en el judo formativo-recreativo, 255–264.
- Zucchi, D. G. (2001). Deporte y discapacidad. *Efdeportes Revista Digital*, 7, 43. Recuperado a partir de <http://www.discapacidadonline.com/wp-content/uploads/2012/05/deporte-discapacidad.pdf>

ANEXOS



Desarrollo del test flamenco para medir el equilibrio estático



Cuestionarios SSI y AF5



Materiales y espacios utilizados para el desarrollo del proyecto



Desarrollo de rodadas hacia atrás con el apoyo de la pared como punto de referencia



Actividades de estiramientos individuales



Estiramientos con ayuda de compañero



Actividades para el desarrollo de la fuerza abdominal



Desarrollo de la fuerza con actividades estáticas (plancha)



Rotaciones de rodillas para lubricar las articulaciones de las mismas.



Desarrollo de saltillos con apoyo en un compañero



Posición inicial para el desarrollo de la caída lateral (*yoko ukemi*)



Posición final de la caída lateral (*yoko ukemi*)



Ejercicios de agarre y alones, previos al desarrollo de las técnicas de Judo



Pociones iniciales para el desarrollo de la técnica de proyección (*O soto gari*)



Momentos en la aplicación de la técnica (*seoi otoshi*)



Estiramiento tras finalizar la sesión de enseñanza de Judo



CUESTIONARIOS

Código: _____

Género: _____

CUESTIONARIO DE SATISFACCIÓN INTRÍNSECA EN EL DEPORTE

	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Muy de acuerdo
Normalmente me divierto practicando deporte	1	2	3	4	5
Cuando practico deporte normalmente me aburro	1	2	3	4	5
Cuando practico deporte deseo que el partido termine rápidamente	1	2	3	4	5
Normalmente encuentro el deporte interesante	1	2	3	4	5
Cuando hago deporte parece que el tiempo vuela	1	2	3	4	5
Normalmente participo activamente cuando hago deporte	1	2	3	4	5
Normalmente me lo paso bien haciendo deporte	1	2	3	4	5



Código: _____

Género: _____

TEST DE AUTOESTIMA Y AUTOCONCEPTO AF5

Instrucciones: *A continuación, encontrará una serie de frases. Lea cada una de ellas y cuidadosamente conteste con un valor entre 1 y 99 según su grado de acuerdo con cada frase. Escoja el grado que más se ajuste a su criterio.*

Conteste con la máxima sinceridad.

1 Hago bien mi trabajo		
2 Hago con facilidad amigos		
3 Tengo miedo de algunas cosas		
4 Soy muy criticado en casa	100-	
5 Me cuido físicamente		
6 Mis superiores me consideran un buen trabajador		
7 Soy una persona amigable		
8 Muchas cosas me ponen nervioso		
9 Me siento feliz en casa		
10 Me buscan para realizar actividades deportivas		
11 Trabajo mucho en la oficina		
12 Es difícil para mí hacer amigos	100-	
13 Me asusto con facilidad		
14 Mi familia está decepcionada de mí	100-	
15 Me considero elegante		
16 Mis superiores me estiman		
17 Soy una persona alegre		
18 Cuando mis jefes me dicen algo me pongo nervioso(a)		
19 Mi familia me ayudaría en cualquier problema		
20 Me gusta como soy físicamente		
21 Soy un buen trabajador		
22 Me cuesta entablar dialogo con desconocidos	100-	
23 Me pongo nervioso cuando mi superior me ordena algo		
24 Mis padres me dan confianza		
25 Soy bueno haciendo deporte		
26 Mis jefes me consideran inteligente y creativo		
27 Tengo muchos amigos en el trabajo		
28 Me siento nervioso en el trabajo		
29 Me siento querido por mis padres, por mis logros		
30 Me considero una persona atractiva físicamente		



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título de la investigación

“VALORACION DE LOS EFECTOS MOTRICES Y PSICOLOGICOS DE LA PRACTICA DEL JUDO CONVENCIONAL EN PERSONAS CON DISCAPACIDAD VISUAL EN LA SOCIEDAD DE NO-VIDENTES DE AZUAY “SONVA””

Organización del investigador

UNIVERSIDAD DE CUENCA

Nombre del investigador principal

JOSÉ LUIS PILLCO CHUQUI

Datos de localización del investigador principal

TELÉFONO: S/N

CELULAR: 0986815860

E-MAIL: jose.pillco@ucuenca.ec

Co-investigadores

Tutor: Dr. Jorge Barreto A.

1. Introducción

Usted ha sido invitado a participar en un estudio de tipo experimental sobre, la valoración de los efectos motrices y psicológicos de la práctica del Judo convencional en personas con discapacidad visual en la Sociedad de No-Videntes de Azuay “SONVA”, como forma de inclusión social y de mejora de su calidad de vida.

Para participar debe usted tomarse el tiempo necesario para decidir si desea o no participar. Este formulario incluye un resumen de la información que el investigador analizará con usted. Si usted decide participar en el estudio, recibirá una copia de este formulario. A partir de lo anterior mencionado, se le invita a compartir sus inquietudes sobre el estudio y a hacer todas las preguntas necesarias para que en caso de haber dudas o malos entendidos, estos queden totalmente claros.

2. Propósito del estudio

Se está realizando este estudio como trabajo de graduación en la obtención del título de Lcdo. en Cultura Física de José Luis Pillco (investigador). Este tiene la respectiva autorización para realizar este estudio y la finalidad del mismo es probar como la práctica del Judo convencional influye en los aspectos motrices (equilibrio) y psicológicos (satisfacción intrínseca y autoconcepto) de las personas con deficiencia visual.

3. Descripción de procedimientos

El proyecto se divide en tres fases:

Primera Fase

Se procederá a desarrollar una reunión entre los participantes y el investigador, en la cual se procederá a dar a conocer todo el proyecto y a firmar los consentimientos informados (tiempo aproximado 120 minutos). Posteriormente se desarrollará una siguiente reunión en la cual se procederá a realizar los test, como parte de la toma inicial de datos (tiempo aproximado: 10 minutos por persona).

Segunda Fase

Se procede a desarrollar un plan de enseñanza en lo que refiere al Judo, el cual tendrá el siguiente orden:

1. Regular el carácter físico de los participantes (acondicionamiento físico) para las nuevas exigencias que presentará el deporte.

2. Enseñanza de elementos básicos del Judo:
 - a. Posiciones Corporales
 - b. Desplazamientos
 - c. Desequilibrios
 - d. Caídas
3. Enseñanza de técnicas elementales:
 - a. Técnicas de proyección: Técnicas de cadera (2); Técnicas de brazo (2); Técnicas de pie (2)
 - b. Técnicas en el suelo: Inmovilizaciones (3)

El proyecto se desarrollará durante dos meses (18 clases) con una carga semanal de dos sesiones y una duración de 120 minutos por sesión.

Tercera Fase

Se procederá a desarrollar una reunión para tomar los datos finales de los test, para realizar los respectivos análisis y comparaciones respecto a los cambios.

4. Riesgos y beneficios

Riesgos

Los riesgos de la práctica del Judo convencional en personas no videntes pueden ser:

1. Golpes (leves y graves)
2. Lesiones musculares (calambres, contracturas, tirones, tendinitis)
3. Dislocaciones
4. Fracturas

Todo este tipo de riesgos se pueden evitar siempre y cuando se acaten las instrucciones que el investigador de a conocer, (¿cuándo hacerlo?, ¿cómo hacerlo? y ¿para qué hacerlo?)

Beneficios

No recibirá usted ningún beneficio económico. El beneficio que recibirá es la enseñanza de Judo de manera gratuita, durante el tiempo que dure la investigación.

5. Confidencialidad de los datos

Es muy importante mantener su privacidad, por lo cual se procederá a aplicar medidas necesarias para que nadie conozca su identidad ni tenga acceso a sus datos personales:

- 1) La información que nos proporcione se identificará con un código que reemplazará su nombre y se guardará en un lugar seguro donde solo el investigador y el co-investigador tendrán acceso.
- 2A) La información tomada en los TEST de su persona serán utilizadas solo para esta investigación y destruidas tan pronto termine el estudio o
- 2B) Si usted está de acuerdo, la información que se tome de su persona serán utilizadas para esta investigación y luego se las guardarán para futuras investigaciones removiendo cualquier información que pueda identificarlo.
- 3) Su nombre no será mencionado en los reportes o publicaciones.
- 4) La Universidad de Cuenca podrá tener acceso a sus datos en caso de que surgieran problemas en cuando a la seguridad y confidencialidad de la información o de la ética en el estudio.

6. Derechos y opciones del participante

Usted puede decidir no participar y si decide no participar solo debe decírselo al investigador principal o a la persona que le explica este documento. Además, aunque decida participar puede retirarse del estudio cuando lo desee, sin que ello afecte los beneficios de los que goza en este momento.

Usted no recibirá ningún pago ni tendrá que pagar absolutamente nada por participar en este estudio.



7. Información de contacto

Si usted tiene alguna pregunta sobre el estudio por favor llame al siguiente celular 0986815860 que pertenece a José Luis Pillco, o envíe un correo electrónico a jose.pillco@ucuenca.ec

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Comprendo mi participación en este estudio. Me han explicado los riesgos y beneficios de participar en un lenguaje claro y sencillo. Todas mis preguntas fueron contestadas. Me permitieron contar con tiempo suficiente para tomar la decisión de participar y me entregaron una copia de este formulario de consentimiento informado. Acepto voluntariamente participar en esta investigación.

<hr/> <div>Firma</div> <div>Participante o representante legal: _____</div>	<hr/> <div>Fecha:</div>
<hr/> <div>Firma</div> <div>Testigo (si aplica): _____</div>	<hr/> <div>Fecha:</div>
<hr/> <div>Firma</div> <div>Investigador: JOSE LUIS PILLCO</div>	<hr/> <div>Fecha:</div>